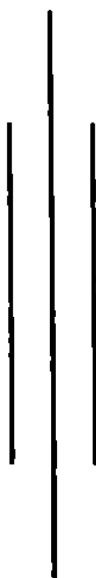
बौद्ध सार उपदेश



परम पावन साक्या ठ्रिजिन्

बौद्ध सार उपदेश

(परम पावन साक्या ठ्रिजिन्‌ज्यू सँगको अन्तर्वार्ता र उहाँको बौद्ध तन्त्रको परिचयात्मक टिप्पणी सहित)



अनुवादक

पुण्य प्रसाद पराजुली

व्योम कुसुमा अनुवाद समिति

प्रकाशकः

व्योम कुसुमा बुद्ध धर्म सङ्घ

विशालनगर, काठमाडौं

Interviews with

His Holiness Sakya Trizin

A Buddhist Essence Teaching

को नेपाली अनुवाद

अनुवाद : व्योम कुसुमा अनुवाद समिति

संरक्षक : कर्मा ठिन्ले रिन्पोछे

निर्देशक : आचार्य श्रीधर राणा

सदस्यहरू :
खेन्पो वागीन्द्र शील, पुण्य प्रसाद पराजुली, नारायण प्रसाद रिजाल, विनय शम्शेर राणा, हर्षनाथ भण्डारी, पं. विजयनाथ पौडेल, शिवकुमार रिजाल

प्रकाशक : व्योम कुसुमा बुद्ध धर्म सङ्घ

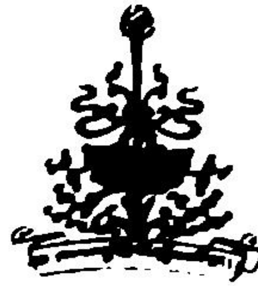
सर्वाधिकार : व्योम कुसुमा अनुवाद समिति

संस्करण : प्रथम, ज्येष्ठ २८, २०५८

कम्प्यूटर सेटिङ्ग : विनय शम्शेर राणा
(व्योम कुसुमा अनुवाद समिति)

मुद्रक : लुष प्रेस
बानेश्वर

His Holiness
Sakya Trizin
HEAD OF THE SAKYAPA ORDER
OF TIBETAN BUDDHISM



Dolma Phodrang
192 Rajpur Road
P.O. Rajpur 248009
Dehra Dun UP India
Tel (0135) 684081
Fax (0135) 684498

༄༅། །འདི་གའི་ངོ་ཤེས་ཆོས་གྲོགས་འགའ་ནས་ངོས་ཀྱི་མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ནང་ཆོས་སྐོར
ཕན་ཚུན་གླེང་མོལ་བྱས་པའི་དཔེ་དེབ་ཆུང་ངུ་དབྱིན་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ་ར་ཇ་པུར་ས་སྐྱ་ཆོས་སྒར
ནས་པར་བསྐྲུན་བྱས་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡམ་མཁས་དབང་པུཎྱ་པ་ར་འཇུ་ལི་ནས་བལ་པོའི་སྐད
ཡིག་ཐོག་ཕབ་བསྒྱུར་གྱི་པར་འགྲེམས་གནང་བ་འདིས། དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས
ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད། ཡང་ལེ་ཤོད་ཁྲ་རིག་དགོན་ནས། ས་སྐྱ་ཁྲི་འཛིན་ནས། ༢༠༠༡ ཟླ ༦
ཚེས ༡ དགེ་བ་ལ།



केही परिचित धर्मवन्धुहरूले मेरो जीवन तथा बुद्ध धर्मको वारेमा लिनुभएको अन्तर्वार्तालाई अंग्रेजी भाषामा पुस्तिकाको रूपमा राजपुर स्थित साक्या धर्म केन्द्रबाट प्रकाशित गरिएको थियो । उक्त पुस्तिकालाई विद्वान् पुण्य पराजुलीले नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशित गर्नुभएको छ । यसबाट इच्छुक व्यक्तिहरूलाई फाइदा हुने छ भन्ने आशा छ ।

साक्या ठिजिन्
याङलेश्यो ठारीग् गुम्बा
सन् २००१ जुन १

प्रकाशकीय

त्रिरत्न शरणम् ! नमो अमिताभाय

स भगवाँस्तथागतो अर्हन् सम्यक्सम्बुद्धो विद्याचरणसम्पन्नो सुगतो
लोकविदनुत्तरः पुरुषदम्यसारथिः शास्ता देवमनुष्याणां बुद्धो भगवानिति ।

भारतका सातौं शताब्दीका महासिद्ध विरुपादको 'मार्गफलम्' भन्ने शिक्षा कृष्णाचार्य, डमरुपाद, अवधूतिपाद तथा गयाधरहरूद्वारा एघारौं शताब्दीमा तिब्बतमा पुगेको थियो । श्रावकयान, महायान तथा वज्रयान तीन ओटै समेटिएको शमथ विपश्यना क्रम (मार्गफलम्) गयाधरले तिब्बतका महान् अनुवादक ड्रोग्मी लोचावालाई दिनुभएको थियो । उहाँले नेपालका शान्तिभद्र तथा शान्तिपादबाट पनि शिक्षाहरू पाउनुभएको थियो । ड्रोग्मीका शिष्य सेतोन् कुन्रिग्बाट साङ्तोन् छ्योभार् हुँदै साक्याका गद्दीधारी साचेन् कुङ्गा निङ्पोले ती शिक्षाहरू पाउनुभयो ।

साक्या भन्ने स्थानमा साचेन् कुङ्गा निङ्पोका पिता खोन् कोन्छोग् ग्याल्पोले एक विहार निर्माण गर्नुभएको थियो जुन विहारको बारेमा भारतका महागुरू अतीशले व्याकरण गर्नुभएको थियो । त्यो विहारको पहिलो गद्दीधारी खोन् कोन्छोग् ग्याल्पो स्वयं हुनुहुन्थ्यो भने तेस्रो गद्दीधारी उहाँकै छोरा साचेन कुङ्गा निङ्पो (११०२-११५८) हुनुहुन्थयो । त्यसपछि उहाँके छोरा सोनाम् चेमो (११४२-११८२) चौथो गद्दीधारी हुनुभयो । त्यसपछि पाँचौं गद्दीधारीमा उहाँकै भाई ड्राग्पा ग्याल्छेन् (११४७-१२१६) हुनुहुन्थ्यो । त्यसपछि उहाँका भतिजा साक्या पण्डित (११८२-१२५१), जो संस्कृतका महाविद्वान हुनुहुन्थ्यो र भारतका बौद्ध तथा अबौद्ध विद्वानहरूलाई शास्त्रार्थमा हराउने दुर्लभ विद्वानहरू मध्ये एक हुनुहुन्थ्यो, गद्दीधारी बन्नुभयो । उहाँले हरिनन्द भन्ने वेदान्तका महापण्डितलाई रसुवा जिल्लाको उत्तरी सीमा पारी कीरोङ्मा संस्कृत भाषामै शास्त्रार्थ गरी पराजित गर्नुभएको थियो । त्यसपछि उहाँकै भतिजा छोग्याल् फाग्पा (१२३५-१२८०)गद्दीधारी बन्नुभयो । मङ्गोल सम्राट सेचेन् (कुब्लाई खाँ) ले उहाँलाई चीनमा निमन्त्रणा गर्दा नेपालका कलाकार अरनिकोलाई पनि साथमा लग्नुभएको थियो । यी पाँच मूल गद्दीधारीहरूलाई साक्या परम्परामा

'गोङ्मा ङा' (पञ्च पुर्ख्यानम) भन्ने चिनिन्छ । उहाँहरूको परम्परामा भारतका महासिद्ध नरोपाका नेपालको फर्पिङमा बस्ने एक फर्पिङ्पा (वागीश्वरकीर्ति) द्वारा माल् लोचावा मार्फत नरोपाको वज्रयोगिनीको अभ्यास पनि पुगेको थियो । त्यस्तै नेपाल र भारतबाट गएका धेरै मन्त्र र तन्त्रका विधि विधानहरूको भण्डार उहाँहरूको परम्परामा बनेका छ ।

यी सिद्धान्त, भावना विधि आदि सबै अटूट परम्परामा चल्दै माथिका 'गोङ्मा ङा' हरूकै वंशज परम्पराबाट त्यही गद्दीका ४१औं गद्दीधारी अहिलेका परम पावन साक्या ठ्रिजिन् रिन्पोछे 'ङावाङ् कुङ्गा' सम्म आइपुगेका छन् । 'साक्या ठ्रिजिन्' को अर्थ 'साक्याको गद्दीधारी' भन्ने हुन्छ र वर्तमान साक्या ठ्रिजिन् साक्याको ४१औं गद्दीधारी हुनुहुन्छ । मेरा परमपूज्य मूल गुरूपाद साक्या ठ्रिजिन् रिन्पोछेज्यूको तन्त्रको विषयमा टिप्पणी र अन्तर्वार्तालाई हाम्रो संघका अनुवादक पुण्य प्रसाद पगाजुलीले अनुवाद गरी, नारायण प्रसाद रिजालले सम्पादन, छोरा विनय शम्शेर राणाले कम्प्यूटर सेटिङ्ग र किशोर जोशीले आवरण सज्जा (cover design) गरी हाम्रो संघद्वारा नै छपाएर परमपूज्य गुरूपादको नेपाल आगमनको यो पावन मुहूर्तमा सबैलाई वितरण गर्ने व्यवस्था यति शीघ्रताका साथ सम्पन्न गरेकोमा संघलाई, अनुवादकलाई, कम्प्यूटर सेटिङ्ग सहित प्रेसलाई समेत साधुवाद दिन चाहन्छु । यो किताब विश्वका धेरै भाषाहरूमा अनुवाद भई प्रकाशित भैसकेकोमा नेपालीमा हुन नसकेको अभावलाई यसले पूर्ति गर्नेछ र परमपूज्य रिन्पोछेज्यूका वचनद्वारा वज्रयानको विषयमा धेरै नेपाली पाठकहरू समक्ष सही धारणा पुऱ्याउनेछ भन्ने आशा लिएको छु ।

भवन्तु सर्वमङ्गलम् ।

ये धर्मा हेतुप्रभवा हेतूँस्तेषाँस्तथागतो ऽह्यवदत् ।
तेषाञ्च यो निरोध एवंवादी महाश्रमणः

आचार्य श्रीधर राणा (धर्म वज्र)
व्योम कुसुमा बुद्ध धर्म सङ्घ

प्रथम अध्याय

"हामीले धेरै जोखाना हेऱ्यौं र ती सबैमा एउटै कुरा आएको थियो"

प्रश्नः - हे परम पावन ! हजुरको जीवनको वारेमा केही कुरा बताईदिनु हुन्छ कि ?

उत्तरः - म जन्मनु भन्दा पहिले के भएको थियो भन्ने वारेमा बताएर मेरो कुरा शुरु गर्छु । 'साक्या ठिजिन' भन्ने पदवी हो जसको अर्थ हुन्छ 'साक्याको गद्धिधारी' । मेरो हजूरबा मेरो परिवारको तर्फवाट अन्तिम गद्धिधारी हुनुहुन्थ्यो । परिवारमा एउटा छोरो जन्मियोस् भनेर मेरो आमावुबा कैलास, नेपाल, ल्हासा र दक्षिण तिब्बतमा तीर्थयात्रा गर्न जानु भए पनि छोरो जन्मने कुनै लक्षण थिएन । ल्हासाभन्दा उत्तरमा रहेको नालन्दा महाविहारमा पुग्दा उहाँहरूले छोरा पाउने आशा पूरै त्यागि सक्नुभएको थियो र महाविहारका उपाध्यायहरू (खेन्पो) लाई उक्त कुरा बताउनु भएको थियो । उक्त कुरा थाहा पाउँदा उहाँहरूमा चोट पऱ्यो र धेरै नै चिन्तित हुनु भयो किनभने डोल्मा फोड़ाङ् (तारा प्रासाद) नामक हाम्रो वंशले साक्या परम्पराका सबै भन्दा गुह्य उपदेशहरूलाई सम्हालेर राख्नुको साथै उक्त महाविहारका धेरै उपाध्यायहरूले मेरो हजुरबुवावाट ती उपदेशहरू प्राप्त गर्नुभएको थियो । त्यसैले हाम्रो वंश परम्परा कायम राख्नु उहाँहरूको लागि अति नै महत्वपूर्ण थियो । उहाँहरूले मेरो आमाबावुलाई आशा नत्याग्न आग्रह गर्नुभयो र उहाँहरू मध्ये एक जुना उत्तम गुरु लामा ङावाङ् लोड्रोए रिन्छेनलाई मेरो आमा-वा सँगै पठाउनुभयो । यसो गर्दा महाविहारलाई घाटा भएपनि उहाँ विभिन्न प्रकारका पूजा विधिहरू र विशेष गरी बच्चा पाउन नसकेका आइमाईहरूका लागि वच्चा जन्माईदिन सक्ने खालका प्रार्थना गर्न सक्ने एक शक्तिवान गुरु हुनुहुन्थ्यो । त्यसपछि उहाँ मेरो बुवासँग सधैं नै साथमा रहेर यात्रा गर्नुभयो र छोरा पाउनको लागि प्रार्थना गर्दै धेरै पूजाआजा गर्नुभयो । अन्तमा यो कुरा स्पष्ट भयो कि उहाँका प्रार्थनाहरू पूरा भए र मेरो आमाबा सिगात्से नजीकको चेदोङ् नामक सानो रमणीय बजारमा अडिनु भयो । त्यस ठाउँमा ङाग्छाङ् छेन्पो ङावाङ् कुङ्गा रिन्छेन लगायतका धेरै महान साक्या गुरुहरूले जन्म लिनु भएकोले त्यही ठाउँमा बसेर बच्चा जन्माउने

निर्णय गरिएको थियो । वास्तवमा म डागछाङ कन्याल जन्म लिएकै कोठामा जन्मेको थिएँ ।

त्यहाँ अर्को समस्या खडा भएको थियो - ज्योतिष शास्त्र अनुसार अशुभ दिनहरूको निरन्तरता थियो । म शुभ दिनमा नै जन्मुँ भनेर आमा-बा ले चाहेका हुनाले अझ बढी प्रार्थनाहरू गरियो । म अशुभ दिनमा जन्मिइन । मेरो जन्म आठौं तिब्बती महिनाको पहिलो दिन (सन् १९४५, सेप्टेम्बर ७) मा भएको थियो जुन दिनलाई ठीकै मानिएको थियो । भनिन्छ कि हाम्रो घरमाथि इन्द्रेणीहरू देखा परेका थिए र मेरो बुबालाई गुरु रिन्पोछेको एउटा मूर्ति चढाइएको थियो । ती राम्रा लक्षणहरू भए पनि यो विषयमा मलाई केही थाहा थिएन ।

प्रश्नः-परम पावनको कुलमा बच्चा जन्मेपछि के गरिन्छ ?

उत्तरः-बच्चा जन्मने वित्तिकै जिब्रोमा केशर तथा अन्य धेरै पदार्थहरू मिलाएर बनेको विशेष अमृतले वाक र प्रज्ञा जनाउने मञ्जुश्रीको वीजाक्षर 'धीः' लेखिन्छ ।

प्रश्नः-तपाईं साक्यामा पाहेलो चोटी कहिले जानु भएको थियो ?

उत्तरः-त्यो पनि पछि हो । मलाई बताइएको छ कि मेरो पहिलो जन्म दिन चेदोङ्मै मनाइएको थियो । त्यसपछि मेरो परिवार दक्षिण तिब्बतमा रहेको गुरु रिन्पोछेको प्रसिद्ध तीर्थमा गएको थियो । त्यसपछि हामी साक्यामा फर्कियौं र त्यहाँ मेरो दोस्रो जन्मदिन भव्य रूपमा मनाइएको थियो ।

प्रश्नः-मेरो विचारमा हजुरका बुबा मुमा सानैमा वित्नु भएको थियो ।

उत्तरः-हो । मलाई आमाको सम्झना छैन । म दुई वा तीन वर्षको हुँदै उहाँ वित्नु भएको थियो तर उहाँकी दिदीलाई राम्रैसँग सम्झन सक्छु । उहाँले मलाई आमाले जस्तै माया गर्नुहुन्थ्यो । मेरो बुबा म पाँच वर्षको हुँदा सन् १९५० मा वित्नु भएको हो । त्यो कुरा म राम्रैसँग सम्झन्छु ।

प्रश्नः-हजुरको पढाई कहिले देखि शुरु भएको हो ?

उत्तरः-मैले पाँच वर्षको उमेरमा पढ्न शुरु गरेको हुँ । त्यही वर्ष लामा डावाङ् लोड्रो रिन्छेनले वर्णमाला शुरु गराउनु भयो । हामी साक्याको विशेष

मञ्जुश्री पीठमा गयौं जहाँ उहाँले मलाई मञ्जुश्री र अचलको अभिषेक दिनुभयो । सुनको मसीले लेखेको तिब्बती वर्णमालाको धेरै प्राचीन कपी तयार गरियो । हाम्रो परिवारका छोराहरूका लागि विशेष रूपमा त्यस्तो बनाइएको हुन्थ्यो । त्यसपछि लामा डावाङ्ले मञ्जुश्रीको मूर्ति अगाडि ती अक्षरहरू वाचन गर्नुभयो र मैले सँगसँगै दोहोऱ्याएँ । शायद त्यो एउटा समारोह नै थियो । त्यस पछि मलाई पढाउन अर्कै शिक्षक आउनुभयो ।

प्रश्नः -हजुरको धार्मिक शिक्षा पनि शुरु भयो कि ?

उत्तरः -हो । मैले मञ्जुश्रीका प्रार्थनाहरू कण्ठ पार्नु र पाठ गर्नुपर्थ्यो । यसको मलाई पूरै सम्झना छ । समारोह पछि मलाई करीब दुई वर्षसम्म हप्तामा ६ दिन सम्मदिनको सात घण्टा हिज्जे पाठ गर्न सिकाइएको थियो । हामी तिब्बतीहरूको भनाई छ कि जति धेरै हिज्जे (spelling) अभ्यास गऱ्यो त्यति नै छिटो पढ्न सकिन्छ ।

प्रश्नः -यो बेलामा पनि धार्मिक उपदेशहरू पाउनु भएको थियो कि ?

उत्तरः -मैले वेलावेलामा अभिषेकहरू पाईरहन्थें । मलाई बताइए अनुसार मैले जन्मने वित्तिकै मेरो बुवाबाट अमीतायुसको दीर्घायु अभिषेक पाएको थिएँ । चार वर्षको उमेरमा मैले बुवाबाटै वज्रकील (दोर्जे फुर्वा) को अभिषेक पाएँ । त्यसको मलाई प्रस्टै सम्झना छ । मेरो धेरै प्रिय एक जना अनुचरको काखमा बसेको वेलामा मेरो बुवाले क्रोध पक्षको अभिषेक दिंदा उहाँले कालो टोपी र त्यस्तै वस्त्र लगाएर चर्या नृत्यहरू गर्नुभएको थियो । त्यो वेलामा बाजा बजाउने व्यक्तिको पनि सम्झना छ ।

प्रश्नः -यो सबै कहाँ भएको थियो ?

उत्तरः -तारा प्रासाद (ड्रोल्मा फोड्राङ्) मा । तीन मूल पूजा कोठाहरू र अन्य धेरै कोठाहरू भएको तारा प्रासाद ज्यादै ठूलो प्रासाद (महल) हो । जम्मा जम्मी अस्सी वटा जति कोठाहरू छन् र ती मध्येको एउटा पूजा कोठामा उपदेशहरू दिइएको थियो ।

प्रश्नः -हजुर कहिलेकाहीं प्रासाद बाहिर पनि जानु हुन्थ्यो कि ?

उत्तरः -जान्थें । तर बजारमा जान्न थिएँ । प्रासाद वरिपरि मैदानहरू भएको धेरै खुल्ला जग्गा थियो र नजीकै खोला थियो । म एक जना अनुचरसँग बाहिर जाने गर्थें र पढाइ नभएको बेलामा अरू बच्चाहरूसँग खेल्न गर्थें ।

प्रश्नः -हजुरले कहिलेदेखि उत्सुकताका साथ धार्मिक अध्ययन गर्नुभयो ?

उत्तरः -मैले सन् १९५० को वर्षदेखि पढाई शुरु गरेको थिएँ र त्यस क्रममा म ङोर् गुम्बामा गएँ र गुह्य मार्गफल (लाम्ड्रे) उपदेश प्राप्त गरें । मेरो गुरु ङोर् गुम्बा अन्तर्गतको खाङ्सार् खेन्पो ङावाङ् लोड्रोए शेन्फेन् न्यीङ्पो हुनुहुन्थ्यो ।

प्रश्नः -उहाँलाई हजुरले कसरी सम्झनु हुन्छ ?

उत्तरः -उहाँ एक जना धेरै पावन र आध्यात्मिक रूपमा धेरै उच्च तहको गुरु हुनुहुन्थ्यो । उहाँ सधैं शान्त रहनु हुन्थ्यो, विस्तारै हिँडडुल गर्नुहुन्थ्यो र हरेक काम ठीक हिसाबले गर्नुहुन्थ्यो । त्यसवेला उहाँ धेरै वृद्ध हुनुहुन्थ्यो । उहाँले आफ्नै कोठामा लगभग बीस जनाको धेरै सानो समुहलाई उपदेश दिनुभएको थियो । त्यसवेलामा म धेरै नै सानो थिएँ र वल्ल वल्ल पढ्न सक्थें । मलाई सम्झना छ कि म खाङ्सार् श्याब्डुङ् (उपाध्यायका उत्तराधिकारी) को काखमा बसेको थिएँ । उहाँले पुस्तकको पन्नाहरू मेरो अगाडि ल्याईदिनु हुन्थ्यो जसले गर्दा हरेक दिन म उपदेशभन्दा अगाडि गर्नु पर्ने पाठहरू पढ्न सक्थें । उपाध्यायज्यूले उपदेश दिने क्रममा महायान भागको बेलामा ठीकैसँग बुझ्न सक्थें तर तान्त्रिक उपदेशहरू राम्रोसँग बुझ्न सक्दैन थिएँ । म धेरैजसो समय उपाध्यायसँगै रहन्थें र बेलाबेलामा हिज्जे पाठ गर्ने र केही जीवनीहरू पढ्ने गर्थें । म लगभग चार महिना ङोर् गुम्बामा बसें र साक्यामै फर्किएँ ।

अर्को वर्ष म पहिलो पल्ट ल्हासा गएँ र परम पावन दलाई लामासँग भेटें । उहाँले मेरो 'साक्या ठ्रिजिन' को पदवी निश्चित गर्नुभयो । ल्हासाका धेरै विहारहरू र मध्य तिब्बत भ्रमण गर्दै चार महिना बिताएँ । हामीले नालन्दा र साम्येको पनि भ्रमण गऱ्यौं । त्यसपछि दक्षिण तिब्बत भएर साक्या फर्कंदा धेरै तीर्थहरू तथा विहारहरूको दर्शन गऱ्यौं ।

तीं यात्राहरूमा मैले साक्या परम्पराको आधारभूत धार्मिक ग्रन्थ हेवज्र तन्त्र कण्ठ पार्न कडा परिश्रम गरें । त्यसपछि सन् १९५२ को शुरुमा मलाई सामान्य समारोहको आयोजना गरेर साक्याको गद्दीमा राखियो । गद्दीमा पूर्ण रूपमा आरोहण गराउनको लागि म धेरै सानो भएकोले भव्य समारोह पछि भयो । मैले हेवज्र तन्त्र पूर्ण रूपमा साक्याको तान्त्रिक विहारका आचार्यहरू तथा विहारका अधिकारीहरू अगाडि पाठ गर्नुपर्थ्यो । यसलाई नै सम्पूर्ण भिक्षुहरूले देखाउनु पर्ने योग्यताको परीक्षा मानिन्थ्यो । म केवल ६ वर्षको मात्र भए पनि पूरै हेवज्रतन्त्र सही रूपमा पाठ गरेर सुनाउन सकेकोमा म प्रसन्न छु । त्यस पछि म उक्त तन्त्रको मासिक पाठमा सहभागी भएँ जसमा तान्त्रिक विहारका सबै भिक्षुहरू संलग्न थिए । यो नै म त्यहाँ उपस्थित भएको पहिलो समारोह थियो । त्यसपछि म सिगात्सेमा पंचेन लामाको गद्दी आरोहणमा सहभागी हुन गएँ । कैयौं हप्तासम्म चलेको उक्त समारोहमा जाँदा म पूर्ण सम्मानका साथ एक साक्या ठ्रिजिन्को गण सहित गएको थिएँ ।

त्यो वर्षको वर्षा ऋतुमा खाङ्सार् खेन्पोबाट गुह्य मार्गफलको उपदेशहरू लिन म ङोर् महाविहारमा फर्के । उक्त उपदेश क्रमलाई वेलावेलामा रोकेर उहाँले वज्र योगिनी, चार आसक्ति मुक्ति (सेन्पा सिड्ढेल्) र अन्य महत्वपूर्ण उपदेशहरू दिनुभएको थियो । त्यसो गर्दा झण्डै एक वर्ष वित्यो । चिनियाहरूसँग केही कुराहरू गर्न उनीहरूको अनुरोधमा साक्या नफर्कुन्जेल उपदेशहरू पाइरहेको थिएँ । सन् १९५३ को शुरुमा म फेरि बाँकी रहेको अध्ययन पूरा गर्न ङोर् फर्के । दुर्भाग्यवश उहाँले पूरा उपदेशहरू दिइ सक्नुभन्दा केही पहिले नै उहाँको देहान्त भयो, जसले गर्दा बाँकी उपदेश उहाँका उत्तराधिकारीले दिएर समापन गर्नुभयो । सेप्टेम्बरभन्दा पहिले नै म साक्यामा फर्के र त्यो वर्षको वार्षिक वज्र कील पूजा र चर्या नृत्य हेरें । तिब्बती पात्रो अनुसारको सातौं महिनामा सँधै नै यो कार्यक्रम हुने गर्छ । त्यसपछि मैले तारा प्रासादमा हेवज्रको साधना अभ्यास शुरु गरें ।

प्रश्नः-के यो नै तपाईंको पहिलो गुफा अभ्यास थियो त ?

उत्तरः-त्यो त हैन । मैले पहिलो पल्ट मार्गफलको उपदेश पाएको वेलामा मैले अमीतायुसको गुफा अभ्यास (retreat) गरेको थिएँ र मेरो गुरु खाङ्सार् खेन्पोलाई अभिषेक दिएको थिएँ । त्यस्तै दुई मार्गफल उपदेशहरूको बीचको

अवधिमा वज्रपाणीको एक विशेष रूप भूतडामरको एक महिने गुफा अभ्यास गरेको थिएँ । त्यो नै मैले अभ्यास गरेको पहिलो गुफा अभ्यास थियो । त्यो अभ्यास क्रममा हामीलाई धेरै कठीनाई भएको थियो । मेरा आचार्य अनुशासनमा धेरै कडा हुनुहुन्थ्यो र मलाई मेरी ठूली आमा, दुई सेवकहरू तथा आचार्यलाई मात्र भेट्न दिइएको थियो । अभ्यास अवधि भर मलाई त्यस्तो केही नभए पनि मेरो आचार्य चाहिँ अभ्यासको आधा अवधि देखि धेरै नै विरामी हुनुभयो र उहाँको रोगको कारणले हामीलाई धेरै अप्ठ्यारो भयो । तैपनि अभ्यास सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो । मैले 'हामी' भन्नाको कारण के हो भने मेरी दिदी पनि त्यही समयमा त्यस्तै साधना अभ्यासमा हुनुहुन्थ्यो । उहाँको कोठा केही टाढा थियो । हामीलाई भेटघाट गर्न दिइएको थिएन तर कपीमा लेखेर एक आपसमा खबर आदान प्रदान गर्थ्यौं । उक्त गुफा अभ्यास पछि मेरो आचार्य केही महिना सम्म विरामी नै भइ रहनु भएकाले मलाई लामो छुट्टी भयो । म स्वतन्त्र भएकोले इच्छा अनुसार यताउता गर्न थालें । मेरी ठूलीमालाई केही चिन्ता भएकाले एक तात्कालिक शिक्षकको व्यवस्था गर्नुभयो । उहाँसँग मैले वज्र कीलको दैनिक अभ्यास र लामो पूजा विधिको पाठ कण्ठ पार्नु पर्थ्यो ।

सन् १९५४ को वर्षातमा खाङ्सार् खेन्पोका उत्तराधिकारीलाई साधना समुच्चय (ड्रुब्थाब् कुन्तु) को अभिषेक दिन साक्यामा निमन्त्रणा गरियो । प्रथम खेन्चे रिन्पोछेले सङ्कलन र सम्पादन गर्नुभएको यस सङ्कलनमा तान्त्रिक साधनाहरू र उपदेशहरू हुन्छन् । यसको शिक्षा तीन–चार महिनामा सम्पन्न भयो । त्यो ज्यादै सुखदायी अवसर थियो । पूरै अभिषेक र उपदेश कार्यक्रम तारा प्रासादको पार्कमा रहेको वर्षा भवनमा भएको थियो । खाङ्सार् श्याब्ड्रुङ्ले धेरै खुल्ला रूपमा सिकाउनु भएको थियो । यो बेला सम्ममा मेरा आचार्य निको भईसक्नु भएको थियो र वज्र कीलको अभ्याससँग सम्बन्धित चर्या नृत्यहरू सिकाउनु भयो । सेप्टेम्बरमा मैले एक महिना लामो कील समारोहमा भाग लिएँ । म समारोहको नायक त थिइँन तर पनि नृत्यहरूमा भाग लिएँ र प्रायः हरेक दिनका कार्यक्रमहरूमा भाग लिएँ ।

त्यस पछि मैले लामा ङावाङ् लोड्रोए रिन्छेन्बाट महाकाल अभिषेकहरू पाएँ र एक महिनासम्म उक्त धर्मपालको गुफा अभ्यास गरें । लामा ङावाङ्ले अझ बढी महाकाल उपदेशहरू दिनु भयो भने तिब्बती सिद्ध

शङ्तोङ् ग्याल्पोका निर्माणकार्य महान न्यीङ्मा योगी दुद्जोम् रिन्पोछेबाट शङ्तोङ् न्यीङ्ग्यु को उपदेश पाएँ । त्यसपछि म वज्र कीलको तीन महिने गुफा अभ्यासमा लागेँ । त्यस वेलामा १६ वर्ष पुगेकी मेरी दिदीले तीन महिना लामो मार्गफलम् उपदेश दिनुभएको थियो । उहाँले वज्र कीलको अभ्यास कहिल्यै पनि नगर्नु भएकोले मैले आफ्नो अभ्यास पूरा गर्ने वित्तिकै उहाँलाई अभिषेक दिनको लागि अनुरोध गरियो । यो नै मैले सर्वप्रथम दिएको अभिषेक थियो । लगभग साठी भिक्षुहरूले मार्गफलम्को उपदेश लिए पनि कीलको अभिषेकको वेलामा धेरै नै व्यक्तिहरू आए । मेरो विचारमा लगभग एक हजार व्यक्ति थिए । त्यस बेलमा म ९ वर्षको थिएँ ।

प्रश्नः - लामा ङावाङ् लोड्रोए रिन्छेनलाई कसरी सम्झनु हुन्छ ?

उत्तरः -उहाँले मलाई मानव जन्म लिनु सहयोग गर्नु भएको थियो । उहाँ एक आश्चर्यवान गुरु हुनुहुन्थ्यो । विनयको पालनामा धेरै कठोर हुनुहुन्थ्यो । बाह बजे पछि कहिल्यै भोजन गर्नु हुन्न थियो । छालाका लुगा पनि लगाउनु भएन भने बाहुला भएका लुगा पनि लगाउनु भएन । जति सुकै जाडो भए पनि उहाँका पाखुराहरू नाङ्गै हुन्थे । साक्या धेरै चिसो ठाउँ हो । साक्यामा जतिसुकै चिसो भए पनि उहाँको कोठा सँधै नै तातो हुन्थ्यो । मानौं सँधै नै तताइएको जस्तो हुन्थ्यो । उहाँको घरमा हामी फूलहरू राख्न सक्थ्यौं, पानी राख्न सक्थ्यौं । हिउँदमा कुनै पनि ठाउँमा पानी राख्न सकिन्न थियो । बोतलमा पानी हाल्ने वित्तिकै केही मिनेट भित्रै बरफ भएर बोतल पड्कि हाल्थ्यो ।

प्रश्नः - तपाईंको बाल्यकाल धेरै नै कठोर थियो । कसरी आनन्द लिने गर्नुहुन्थ्यो ?

उत्तरः -म प्रासाद वरिपरिको खेतमा गएर मज्जा लिन्थें । प्रासाद नजीकै बग्ने खोलामा जान मन लाग्थ्यो । मलाई सम्झना छ कि कील उत्सवमा भाग लिएपछि अनुचरहरूले साक्याको बजारबाटै मलाई प्रासादसम्म बढाँइ गर्थे । उनीहरूले मलाई छाड्ने वित्तिकै, उनीहरू देखिन छाड्ने वित्तिकै मेरा सम्पूर्ण उत्सवका लुगाहरू फुकालेर सामान्य कपडा लगाएर खोला तिर गइहाल्थें । मलाई नुहाउन मन लाग्थ्यो तर सेप्टेम्बरमा सम्म पनि पानी असाध्यै असाध्यै नै चिसो हुन्थ्यो । कहिलेकाहीं पार्कमा रहेको वर्षागृहमा जाने गर्थें ।

हामीसँग एउटा पुरानो ग्रामोफोन थियो जसलाई चाबी लगाउनु पर्थ्यो । केही पुराना चक्काहरू थिए जसमा धेरैजसो बेलायती सैनिक मार्चहरू र केही तिब्बती लोक गीतका चक्का थिए । हामी ती सुनेर आनन्द मान्थ्यौं ।

प्रश्नः-तपाईं फेरि ल्हासा जानु भयो कि ?

उत्तरः-गएँ । सन् १९५५ को वर्षादमा लामा डावाङ् लोड्रोण् रिन्छेनबाट धेरै गुह्य उपदेशहरू पाएपछि शरदमा म ल्हासा गएँ । त्यो वर्षको हिउँदमा परम पूज्य दलाई लामाले केही छोटा उपदेशहरू दिनुभयो । तर ल्हासा बदलिइसकेको थियो । म पहिलो पल्ट सन् १९५१ मा ल्हासा जाँदा त्यसलाई एउटा सुन्दर र परम्परागत राजधानीको रूपमा देखेको थिएँ । त्यसवेलामा चिनियाँहरू आउँदै थिए र गल्लीहरूमा थोरै चिनियाँहरू देखिन्थे । तर सन् १९५५ को मेरो दोश्रो भ्रमणको वेलामा म सिगात्सेदेखि ल्हासा सम्म चिनियाँ जीप चढेर गएको थिएँ । ल्हासा जीप र लरीहरूले भरिएको थियो । जताततै चिनियाँ जनता र सामानहरू थिए ।

म ल्हासामा ६ महिना जति बसें । त्यस वेलामा केही उपदेशहरू दिने र चर्या नृत्यहरू गरें । त्यही वेलामा श्रद्धेय जाम्याङ् खेन्चे रिन्पोछेलाई पहिलो पल्ट भेटें । म उहाँको नजीकै बसेको हुनाले उहाँलाई बारम्बार भेटिरहन्थें । उहाँबाट धेरै साक्या उपदेशहरू पाएँ तर उहाँबाट पाएका धेरै जसो उपदेशहरू यथार्थमा न्यीङ्मापा परम्पराका थिए । अर्को वर्षको शुरूमा म दक्षिणी तिब्बत गएँ र चिनीयाँ तयारी समितिको वैठकमा भाग लिन ल्हासा फर्किएँ । उक्त वैठकमा परम पावन दलाई लामा, परम पावन कर्मापा र अन्य प्रमुख तिब्बती गुरुहरू हुनुहुन्थ्यो । त्यो बेला सम्ममा चिनीयाँहरूको उद्देश्य अझ प्रस्ट हुँदै थियो र हामीले महसूस गऱ्यौं कि हामीले हिंसा विना नै सकेसम्म राम्रोसँग परिस्थितिको सामना गर्नुपर्छ । कुनै पनि हालतमा हाम्रो देश सामरिक हिसाबले शक्तिशाली थिएन ।

वर्षादमा म साक्या फर्किएँ । वर्षको अन्ततिर खेन्चे रिन्पोछे साक्या आउनुभयो । त्यो वर्षको हिउँदमा परम पावन दलाई लामा बुद्ध जयन्ती महोत्सवहरूमा भाग लिन र तीर्थ यात्रा क्रममा भारत जानुभयो र उहाँ जाने क्रममा मैले सिगात्सेमा भेटें । त्यसको केही समय पछि तीर्थ यात्राको क्रममा म पनि भारत गएँ र बोधगया, लुम्बिनी, सारनाथ तथा कुशीनगर जस्ता बौद्ध

धर्मका सबभन्दा पवित्र तीर्थस्थलहरूको भ्रमण गरें । भारतमा दुइ महिना जति बसेर म साक्यामै फर्किएँ । अर्को वर्ष अर्थात् सन् १९५७ मा म फेरि वज्र कीलको साधना अभ्यासमा बसें र फेरि मार्गफलम्को उपदेश ग्रहण गरें । यस बेलामा चाहिँ साक्याको तान्त्रिक विहारको उपाध्याय श्रद्धेय जाम्पाल साङ्पोबाट उपदेश लिएको थिएँ ।

प्रश्न: - परम पावनको पूर्ण गद्दी आरोहण कहिले भएको थियो ?

उत्तर: -यो सन् १९५९ को नयाँ वर्षको लगत्तै पछि भएको थियो । त्यसको लागि धेरै नै तयारी आवश्यक थियो । सन् १९५८ को अन्तमा धर्मपालहरूको महान् पवित्र नृत्य गरिएको थियो जसको प्रमुख म नै थिएँ । त्यसपछि नयाँ वर्षमा गद्दी आरोहण भएको थियो ।

प्रश्न: - त्यो कसरी गरिएको थियो ?

उत्तर: -तान्त्रिक विहारमा सुनौला छाना भएको मन्दिर अगाडि ठूलो आँगन (चोक courtyard) छ । यो मन्दिरमा साक्या पण्डितको धर्म गद्दी र त्यसमाथि छोग्याल् फाक्पाको राजगद्दि छ । म तिनीहरूमाथि बसेर साक्या पण्डितले लेखेको मुनिमत प्रकाश पढाउनु पर्थ्यो । अलिकति व्याख्या सहित पढाउँदा तीन दिनमा सम्पन्न भयो । त्यसपछि दलाई लामाका प्रतिनिधि, पंचेन लामाका प्रतिनिधि, साक्याका व्यक्तिहरू, अन्य थुप्रै तिब्बती र चिनीयाँहरूले मलाई उपहारहरू चढाए । त्यसपछि विशाल शोभायात्रा गरियो ।

प्रश्न: - यो महोत्सव परम पावन भारत पाल्नु भन्दा अलिकति मात्र पहिले भएको हैन र ?

उत्तर: -हो, त्यसको लगत्तै पछि हामी भारत तर्फ लागि हाल्यौं ।

प्रश्न: - हजुर तिब्बतबाट कसरी बाहिर आउनुभयो ?

उत्तर: -त्यो काम धेरै जटील थियो । त्यसवेला तिब्बतमा धेरै नै तनाव थियो र मानिसहरू खाम्पा र चिनीयाँ तथा चिनीयाँ र खाम्पा बाहेक अन्य कुरा गर्दैनथे । हामीले धेरै जोखाना हेर्‍यौं र ती सबैमा एउटै कुरा आएको थियो कि तिब्बतले हार्नेछ र धेरै भयावह घटनाहरू हुनेछन् । तैपनि हामी पर्खि रहेका थियौं । एक दिन भारतीय रेडियोको समाचारमा सुन्यौं कि परम पावन दलाई

लामा ल्हासाका दक्षिण पूर्व तिर लाग्नु भयो । त्यसपछि हामी हराग्यौं । म साक्याबाट सिधै जान सक्दिनथें किनकि त्यहाँ धेरै चिनीयाँ गुप्तचरहरू थिए । त्यसैले म साक्या नजीकैको एकान्त स्थलमा गुफा ध्यान अभ्यास गर्न गएको छु भन्ने खबर दिएँ । म त्यहाँ सुरक्षित रूपमा आङ्गुर र दुली आमा र दिदीलाई म सँगै आउनको लागि खबर पठाएँ । त्यहाँबाट गती हामी हिँड्यौं ।

प्रश्नः -तिब्बत छाड्न कति दिन लाग्यो ?

उत्तरः -सिक्किमको सिमाना साक्याभन्दा धेरै टाढा थिएन । हामी पाँच दिनमा सुरक्षित रूपमा सिक्किम पुग्यौं । हाम्रो भ्रमणदलमा केवल ८ वा ९ जना मात्र थियौं । प्रतिकुल परिस्थितिहरूले गर्दा साक्यामा रहेका धेरै पवित्र र बहुमूल्य सामानहरू साथमा ल्याउन सकेनौं ।

सिक्किममा पुगेपछि एक महिना लाचेनमा बसें । त्यहाँ मैले अंग्रेजी भाषा सिक्न थालें र चाँडै नै सामान्य शब्दहरू टिप्न थालें । त्यसपछि गान्तोकबाट खेन्चे रिन्पोछे विरामी भएको खबर आएपछि म त्यहाँ गएँ । उक्त खबर एक जना तिब्बती डाक्टरले ल्याएका थिए जो पछि मेरा ससुरा भए । तर त्यसवेलामा मलाई केही थाहा थिएन । खेन्चे रिन्पोछे धेरै विरामी भईसक्नु भएको थियो, उहाँको लागि धेरै प्रार्थनाहरू गरें । तैपनि उहाँ कमजोर हुँदै जानुभयो र सन् १९५९ को जुलाईमा उहाँको देहान्त भयो ।

त्यसपछि म दार्जीलिङ् गएँ र हिउँदमा भारत र नेपालको विभिन्न भागमा तीर्थयात्रा गरेर सन् १९६० को शुरुमा कालिङ्पोङ् र दार्जीलिङ् फर्कें । त्यो वर्ष र अन्य दुई वर्षसम्म साक्यापाका धेरै विद्वान खेन्पो रिन्छेनसँग बौद्ध दर्शनको अध्ययन गरें । तपाईंहरूले देख्नुभयो कि मैले तिब्बत हुँदा धेरै नै उपदेशहरू पाएर गुफा अभ्यास गरेको थिएँ तैपनि महायान दर्शन पढ्ने धेरै मौका परेको थिएन । तसर्थ तीन वर्ष सम्म माध्यमिक दर्शन, न्याय, प्रज्ञा पारमिता, अभिधर्म र अन्य विषयहरूको अध्ययन गरें । त्यसपछि सन् १९६२ को अन्तमा भारत र चीनको वीचमा सीमा युद्ध भएकोले दार्जीलिङ् छोडेर हामी मसुरी आयौं ।

अर्को वर्ष मलाई क्षयरोगबाट निको हुन लाग्यो तैपनि सन् १९६३ को अन्तमा धर्मशालामा भएको धर्म सम्मेलनमा भाग लिन सकें । सन् १९६४

को मार्चमा मसुरीको फेदीमा साक्या सेन्टर खडा गर्‍यौं जसले तात्कालीन रूपमा हाम्रो मूल विहारको काम गर्थ्यो । त्यसपछि म श्रद्धेय खेन्पो आपेसँग अध्ययन गर्नको लागि मसुरीमै फर्के । मूल रूपमा मैले उहाँसँग तन्त्रहरूको अध्ययन गरे । उहाँले आफ्नो गुरु महान तिब्बती सिद्ध देशुङ् रिन्पोछे पथमबाट पाएका गम्भीर उपदेशहरू मलाई प्रदान गर्नुभयो । पछि मैले उहाँसँग माध्यमिक दर्शन पनि पढें । त्यस्तै काव्य, व्याकरण, गणित पनि पढें ।

सन् १९६५ मा मैले बोधगयामा भएको दोस्रो धर्म सम्मेलनमा भाग लिएँ । सन् १९६६ मा म तीर्थयात्राको क्रममा साँची, अजन्ता र एलोराका गुफा गएँ । तैपनि सन्र १९६७ मा खेन्पो आपे सिक्किम नगएसम्म उहाँसँग पढ्ने काम निरन्तर थियो । सन् १९६७ को हिउँदमा मैले सर्वप्रथम सारनाथमा मार्गफलको उपदेश दिएँ । त्यसवेला म २२ वर्षको थिएँ । चार सय जति भिक्षुहरू र लगभग सय जना गृहस्थहरू उक्त उपदेश कार्यक्रममा सहभागी थिए । अर्को वर्षको शुरुमा पुरूवाला भन्ने ठाउँमा साक्याबाट आएका नौ सय शरणार्थीहरूको लागि साक्या पुनर्वास कार्यक्रम चलाइयो । त्यो ठाउँको प्रकृति साक्या जस्तै भएकोले नै रोजिएको थियो । तैपनि यो ठाउँ साक्या भन्दा धेरै गरम छ ।

यी दिनहरूमा मसँग रहेका पश्चिमी देशका मित्रहरूको क्रम पनि उल्लेख्य गर्नु पर्ने हुन्छ जसले हामीलाई पुनर्स्थापन कार्यक्रममा सहयोग गरे र मलाई अंग्रेजी बोल्न सिकाए ।

सन् १९७० मा भएको दुःखदायी मोटर दुर्घटनामा श्रद्धेय थुतोव टुल्कु हामी विच रहनु भएन । उहाँ एक युवावस्थाको धेरै सक्षम भिक्षु हुनुहुन्थ्यो जसले एक्लै नै साक्या सेन्टर र पुनर्वासको व्यवस्थापन गर्नुभएको थियो । अंग्रेजी भाषाको केही मात्रामा राम्रो ज्ञान भएकोले प्रशासनको काममा मैले आफैं हात हालें । त्यो शरदमा म साक्या सेन्टरमा सरें र त्यसवेला देखि म राजपुरमै वसी रहेको छु । सन् १९७१ र १९७२ राम्रा वर्षहरू थिए किनकि श्रद्धेय चोग्ये ठिछेन् रिन्पोछे हामी सँगै बसेर जाम्याङ् खेन्चे वाङ्पोले संकलन गर्नुभएको तन्त्र समुच्चय (ग्युदे कुन्तु) को अभिषेकहरू दिनुभयो । सन् १९७४ को वसन्तमा मेरो विवाह भयो र त्यसको लगत्तै पछि मेरो पश्चिमी देशहरूको यात्रा शुरु भयो । चार महिना लामो उक्त यात्रामा मैले

स्वीट्जरल्याण्ड, इंगल्याण्ड, क्यानडा, अमेरिका र जापानको भ्रमण गरेर धार्मिक उपदेशहरू दिनुको अलावा तिब्बती आप्रवासीहरू तथा पश्चिमी देशका बौद्धहरूसँग भेट गरें ।

सन् १९७४ को नोभेम्बर १८ मा मेरो छोरा घुङ्ग रिन्पोछेको जन्म भयो । अर्को वर्षको वसन्तमा हामी चोग्ये ठिछेन् रिन्पोछेले लुम्बिनीमा नयाँ बनाउनुभएको विहारमा गयौं । त्यसपछि काठमाडौं गएर बौद्धनाथको हाम्रो साक्या विहारमा एक महिनासम्म उपदेशहरू दिएँ । त्यो वर्षान्तमा हामीलाई धेरै दुःखदायी घटना के भयो भने मलाई पालनपोषण गर्ने र बाल्यकालमा हरेक निर्णय गरेर काम गर्ने मेरी ठूलीआमाको देहान्त भयो । सन् १९७६ मा मैले दार्जीलिङ्मा पढाएँ । काश्मीरको लद्दाखमा साधना समुच्चय (ड्रुब्थाब् कुन्तु) को अभिषेक दिएँ र दक्षिण भारतका बस्तीहरूमा उपदेशहरू दिन गएँ ।

प्रश्नः-त्यस पछि ?

उत्तरः-म पश्चिमी देशहरूमा फेरि सिकाउन धेरै इच्छुक छु ।

प्रश्नः-हे परम पावन, हजुरले कस कसलाई आफ्ना मूल गुरुहरू मान्नुहुन्छ ?

उत्तरः-मेरो मूल गुरु खाङ्सार् खेन्पो हुनुहुन्थ्यो जसले मलाई मार्गफलको अभिषेक र उपदेश दिनुभयो । त्यसपछि मेरो बुवा, खेन्चे रिन्पोछे, खाङ्सार् श्याब्ड्रुङ् रिन्पोछे, लामा ङावाङ् लोड्रोए रिन्छेन् र साक्या खेन्पो जाम्पाल् साङ्पो हुनुहुन्छ । त्यस्तै केही हदमा फेन्दे खेन्पो, ड्रुब्छेन् रिन्पोछे र अन्य गुरुहरू हुनुहुन्छ ।

दोश्रो अध्याय

"भविष्य जान्न चाहन्छौ भने वर्तमान्का कर्महरू हेर"

प्रश्नः - हे परम पावन ! हामीले बौद्ध उपदेशहरूको अभ्यास किन गर्नुपर्छ ?

उत्तरः -यो प्रश्नको उत्तर दिनको लागि बौद्ध धर्म अभ्यास गर्ने तीन प्रकारका व्यक्तिहरूको बयान गर्छु । सामान्यतया, सबैभन्दा साना कीटपतङ्ग देखि सबैभन्दा बुद्धिमान् मानिसहरू सबैमा एउटा कुरा साझा हुन्छ : सबैले सुख चाहन्छन् र दुःख हटाउन चाहन्छन् । धेरैजसो मानिसहरू दुःखको कारण के हो, सुखको कारण के हो भन्ने कुरा बुझ्दैनन् । तर बुद्धका उपदेशहरू तथा अभ्यासहरूमा ती प्रश्नहरूको उत्तर पाइन्छ ।

प्रश्नः - दुःख र सुखका कारणहरू के के हुन् ?

उत्तरः -नागार्जुनको रत्नावलीमा बताइएको छ - "राग, द्वेष र मोहद्वारा उत्पन्न हरेक कर्मले दुःख पैदा गर्छन् भने अराग, अद्वेष र अमोहद्वारा उत्पन्न हरेक कर्मले सुख पैदा गर्छन् ।"

मैले बताए झैं व्यक्तिहरू तीन प्रकारका हुन्छन् । अन्य सबै प्राणीहरू जस्तै अधम व्यक्तिले सुख चाहन्छ तर दुःख पाउन तथा तल्ला गतिहरूमा जन्मन चाहँदैन । त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूले मानव जुनी वा देव लोकमा जन्मने हेतु (कारण) हरू पैदा गर्नको लागि बौद्ध धर्मको अभ्यास गर्छन् । त्यस्तो व्यक्तिमा संसार (भवसागर) लाई पूरै त्याग्ने शक्ति वा साहस हुन्न । उसलाई यो संसारको सबैभन्दा उत्तम कुराको चाहना हुन्छ भने सबभन्दा खराब कुरावाट बच्न चाहन्छ । त्यसैले उच्च लोकमा जन्मनको लागि बौद्ध धर्मको अभ्यास गर्छ ।

मध्यम खालको व्यक्तिले जसरी आगोको स्वभाव तातो हुनु हो त्यसरी नै सारा संसारमा जहाँ जन्मे पनि त्यसको स्वभाव दुःख नै हुन्छ भन्ने बुझ्छ । त्यस्तो व्यक्ति संसारबाटै पूरै मुक्त भएर निर्वाण पाउन चाहन्छ, जुन दुःखवाट पूरै मुक्त भएको अवस्था हो ।

उच्च खालको व्यक्तिले महसूस गरेको हुन्छ कि जसरी आफूलाई दुःख मन पर्दैन र सुख चाहन्छ त्यसै गरी सबै प्राणीहरूमा पनि त्यही भय र

चाहना हुन्छ । उसलाई थाहा हुन्छ कि हामी अनादिकालदेखि नै यो संसारमा वारम्वार जन्मेका छौं र कुनै न कुनै जन्ममा आफ्ना आमा र बाबु नभएको प्राणी कुनै पनि छैन । सबै प्राणीहरू प्रति उनिकै नजीक भएकाले उनम व्यक्तिले सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गर्न बौद्ध धर्मको अभ्यास गर्छ ।

प्रश्नः-हामीले कसरी अभ्यास गर्नु पर्छ ?

उत्तरः-सवै बौद्ध अभ्यासहरूको शुरुमा दुईवटा धेरै महत्वपूर्ण कुराहरू आउँछन् । ती हुन्ः चार स्मृति (recollections) हरूको भावना र शरण गमन । मानव जुनी प्राप्तिको कठिनाई संसारका हरेक कुराहरूको अनित्यता, संसारको दुःखहरू र कर्मको नियम अर्थात् हेतु-फल सिद्धान्त नै चार स्मृतिहरू हुन् ।

सामान्यतया मानिस भएर जन्मन धेरै गाह्रो हुन्छ । मानिसहरू त धेरै छन् भनेर हामी सोच्छौं तर अरु प्राणीहरूको संख्यासँग दाँजेर हेर्ने हो भने हामी कति कम छौं भन्ने वुझ्न सक्छौं । उदाहरणको लागि हामी हरेकको शरीर मै हेर्ने हो भने पनि लाखौं लाख सूक्ष्म जीवहरू, किटाणुहरू आदि छन् । तसर्थ संख्याको हिसाबले हेर्ने हो भने मानिस हुने मौका ज्यादै कम छ । धेरै जन्महरू त्यस्ता छन् जहाँ जन्मेर प्राणीहरूले बुद्धका उपदेशहरू भेट्न सक्तैनन् । नरक लोक, प्रेत लोक, पशु लोक, असभ्य मानिसहरू भएका ठाउँहरू, धर्म गलत भएका ठाउँहरू, बुद्ध नभएको ठाउँ र खाश देवलोकहरूमा जन्म लिनु नै आठ अक्षणहरू (वेफुर्सदि) हुन् । हामीले मानव जुनी नै पाए पनि दशवटा आवश्यक कुराहरू (सम्पदा) हुनुपर्छ । बुद्ध आगमन भएको ठाउँमा जन्मनु, बुद्धले सिकाएको ठाउँमा जन्मनु, धर्म अझै कायम रहेको ठाउँमा जन्मनु, गुरुहरूले सिकाउने करुणा भएको ठाउँमा जन्मनु पाँच बाह्य सम्पदाहरू हुन् । आफूले पाँच आनन्तर्यहरू मध्ये कुनै पनि नगरेको हुनु पर्ने जस्ता आफूमा भर पर्ने सम्पदाहरू पनि हुन्छन् । त्यस्ता कर्महरू गरेको व्यक्तिलाई धेरै नै वाधा हुन्छ ।

यो कठिनाइलाई अन्य तरिकाहरूबाट पनि व्यख्या गर्न सकिन्छ । मान्छे भएर जन्मिने कारण (हेतु) कुशल कर्महरू गर्नु र राम्रोसँग शील पालना गर्नु हो । धेरै कम व्यक्तिहरू मात्र यी दुई कुरामा सचेत हुने

देखिएकोले हेतुको कारणले मान्छे हुनु दुर्लभ छ । स्वभावैले जहाँतहीं जन्मन सजिलो छ । यो कठीनाईलाई एक उदाहरणद्वारा पनि बुझाउन सकिन्छ । समुद्रमा रहने एउटा अन्धो कछुवालाई लिउँ । पानीको सतहमा एउटा जुवा तैरिरहेको छ । त्यो कछुवा सय वर्षमा केवल एक पल्ट माथि सतहमा आउँछ । तैपनि हामी मानिस भएर जन्मन भन्दा त्यो अन्धो कछुवाले जुवामा घाँटी राख्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

दोस्रो स्मृति हो अनित्य । भगवान् बुद्धले बताउनु भएको छ - "त्रिधातु संसार शरदको बादल जस्तो हो । प्राणीहरूको जन्म र मरण नर्तकका चालहरू जस्तै हुन्, प्राणीको जीवन झरना जस्तै हुन्छ, आकाशमा चम्केको विजुली जस्तै हुन्छ, यो एक क्षण पनि कहिल्यै रोकिन्न र यो एक पल्ट शुरु भएपछि अपरिहार्य रूपमा अन्त भएरै छाड्छ ।"

हरेक कुरा परिवर्तनशील छन् : बाहिर ऋतुहरू बदलिन्छन् - वसन्त ऋतु पछि वर्षा आउँछ, त्यसपछि शरद, फेरि शिसिर । बच्चाहरू पैदा हुन्छन्, प्रौढ हुन्छन्, कालो केश फुलेर सेतो हुन्छ, छाला चाउरिन्छ र जीवन नाश भएर जान्छ । त्यसो हुँदैन त ? हरेक चीज निरन्तर वदलिन्छन् । अनित्यबाट वच्न सक्ने पनि ठाउँ छैन । हरेक चीज निरन्तर बदलिइ रहने भएकोले अन्त कहिले आउँछ भन्ने कसैलाई पनि थाहा हुँदैन । कोही आज पूर्ण स्वस्थ भए पनि भोली नँ पनि मर्न सक्छ । हामीलाई मृत्युको वारेमा दुइटा कुरा थाहा छः यो निश्चित रूपमा आउँछ र कहिले आउँछ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा हुन्न । जुनसुकै वेला पनि मर्न सकिन्छ । भित्री र वाहिरी धेरै नै कारण हुन्छन् जसको कारण मृत्यु हुन्छ । तसर्थ यदि बौद्ध धर्मको अभ्यास गर्न चाहनु हुन्छ भने तुरुन्तै थाली हाल्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ । कुनै काम भोली गरूँला भनेर सोचेमा केही पनि निश्चित हुँदैन ।

प्रश्नः-यसले हामीलाई कसरी सहयोग गर्छ ? बौद्ध धर्मको अभ्यासले हामीलाई अझ कम अनित्य बनाउँदैन र ?

उत्तरः-यसले हामीलाई अझ कम अनित्य बनाउँदैन, बरू हामीलाई निश्चितता दिन्छ कि हाम्रो आगामी जीवनहरूमा हामीलाई अझ कम दुःखी बनाउँछ । संक्षेपमा धर्मको अभ्यास गर्नु भन्नु नै अकुशल कर्महरू त्यागेर

कुशल कर्महरू गर्नु हो । त्यसरी आचरण गर्ने हो भने भविष्यमा अझ बढी सुख हुनेछ भन्ने कुरा प्रत्यक्ष छ ।

प्रश्नः-यसको मतलब यो जीवनमा कम आशा गऱ्यो भने अर्को जीवनमा दुःख कम हुन्छ भन्ने हो कि ?

उत्तरः-त्यो पनि हो । तर अझ महत्वपूर्ण कुरा के हो भने अनित्यको बारेमा सोच्नाले धर्मको अभ्यास छिटै गरिन्छ । अनित्यको सोचाईले हाम्रो मार्गलाई अझ छिटो बनाउन मद्दत गर्छ ।

प्रश्नः-षड्गतिहरू र तिनका दुःखहरू के हुन् ?

उत्तरः-मैले पहिले नै बताएँ कि संसारमा जहाँ जन्मे पनि दुःख नै हुन्छ । दुःख पनि तीन प्रकारका हुन्छन् : दुःख दुःखता, परिणामी दुःख र संस्कृत धर्मको दुःख । हामीलाई टाउको दुख्ने जस्ता दुःखहरू दुःख दुःखता हुन् । सबैले दुःख हुन् भनी मानेका र सोचेका दुःखहरू यो प्रकारका दुःख हुन् । परिवर्तनको कारणले दुःख महसूस हुनु परिणामी दुःख हो । तपाईंहरू आज साथी हुनुहुन्छ तर आपसमा छुट्टिनै पर्छ । गए पछि शत्रुहरूसँग भेट हुन्छ । कुनै पनि कुरा अडिंदैन र त्यो देखेर परिणामी दुःखको अनुभव हुन्छ । संसारका कुनै पनि क्रियाकलापबाट संतुष्टि नहुनु नै संस्कृत धर्मको दुःख हो । संसारमा हामी धेरै काम गर्छौं तर कहिले पनि संतुष्ट हुँदैनौं । सधैं नै अझ बढी काम गर्नुपर्ने हुन्छ । तिनीहरू गर्न सक्तैनौं र त्यसबाट भएको दिग्दारीपन नै दुःख हो ।

षड्गतिहरू मध्ये सबभन्दा तल्लो लोक नरक हो । अत्याधिक तातो र चिसो हुने नरकहरू र धेरै दुःख हुने प्रादेशिक नरकहरूमा अत्यन्तै लामो अवधिसम्म दुःख हुन्छ । ती दुःखहरूको मूल कारण द्वेष (रीस) हो । त्यसपछि प्रेत लोक हुन्छ जहाँका प्राणीहरू भोक र प्यासले सताइएका हुन्छन्, खाना र पानी पाए पनि निल्न सक्तैनन् । त्यो राग र कन्जुस्याईंको फल हो । पशु लोकको त हामीलाई थाहा नै छ र उनीहरू मोहको कारणले जन्मन्छन् । मानवलोक पनि हामीलाई थाहै छ । पाचौं गति हो असुर लोक जहाँका असुरहरू सुरहरू (देव) प्रतिको ईर्ष्याले उनीहरूसँग लडी रहन्छन् । उनीहरू अर्को जन्ममा स्वभाविक रूपमै दुःखी हुन्छन् ।

देवहरूलाई धेरै सुख भएको जस्तो लाग्छ । उनीहरूलाई अत्याधिक आनन्द हुन्छ र आयु पनि अत्यन्त लामो हुन्छ । तर ढीलो होस् या चाँडो, बुढ्यौंइ र मृत्यु भोग्नै पर्छ । उनीहरूले आनन्द मात्र लिएर जीवन बिताउनु बाहेक अरु केही पनि नगरेका हुनाले उच्च लोकमा जन्म लिने पुण्य नै पुग्दैन र धेरै दुःख हुने ठाउँमा खस्छन् । तीन अपाय गति (तल्ला लोकहरू) का प्राणीहरूले दुःख दुःखता मात्र भोग्छन्; मानिसहरूले तीनवटै र त्यसमध्ये पनि धेरै पहिला दुईवटा भोग्छन् भने देवहरूले पछिल्ला दुई भोग्छन् ।

चौथो स्मृति कर्म अर्थात् हेतु-फलको नियम हो । बौद्ध दृष्टिकोण अनुसार हामीसँग आज भएका सबै कुराहरू र हामीले अहिले गरेका कामहरूको विगतमा कुनै कारण हुन्छ । यस्तो बताइएको छ कि हामीले पहिले गरेका कर्महरू बुझ्न अहिलेको परिस्थिति हेर्नु पर्छ । धनी हुनु वा गरीब हुनु, कुरूप हुनु वा सुन्दर हुनु जस्ता सबै कुराहरू विगतका कर्महरूको फल हो । पछि सुखी हुने कि नहुने भन्ने कुरा अहिले हामीले गरेका काममा भर पर्छ । अहिले हामीले गरेका सम्पूर्ण कर्महरूले भविष्यमा फल पैदा गर्छन् । यदि रूखको जरा (मूल) औषधि हो भने फूल, पात, बोक्रा र त्यो रूखमा बढ्ने हरेक कुरा नै औषधि हुन्छ । त्यसै गरी राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त भएर गरिएको कर्मले सुख नै पैदा गर्छ । यदि रूखको मूल नै विषलु छ भने त्यसमा हुने सबै कुरा विषलु हुन्छन् । त्यसै गरी राग, द्वेष र मोहको वशमा परेर गरिएका कर्मले दुःख नै ल्याउँछन् ।

प्रश्नः-हेतुफलको नियममा आधारित त्यस्तो कुनै अभ्यास छ कि ?

उत्तरः-हेतुफल अर्थात् कर्मको नियम बौद्ध धर्मको एउटा प्रमुख शिक्षा हो । यसको मतलब हो - अकुशल कर्महरूले यो जन्म तथा पछिल्ला जन्महरूमा सधैं नै दुःख ल्याउने भएकाले हामीले सधैं नै कुशल कर्महरू मात्र गर्नुपर्छ । यदि तपाईंलाई दुःख चाहिँदैन भने तपाईंले यसको हेतु (कारण) बाट जोगिनु पर्छ । यदि कारण छैन भने फल हुँदैन । उदाहरणको लागि यदि रूखको जरा नै हटाइ दिने हो भने फल नै लाग्दैन । रूख बढाउन चाहेको छ भने जराको हेरविचार गरे जस्तै तपाईंलाई पनि सुख चाहिन्छ भने त्यसको हेतु प्रति धेरै होशिया रहनु पर्छ ।

तसर्थ कुनै पनि ध्यान भावना शुरु गर्नु भन्दा पहिले यी चार स्मृतिहरूको होशीयारी पूर्वक चिन्तन गर्नुपर्छ र त्यसपछि मात्र शरणमा जानु पर्छ । शरणगमन नै बौद्ध र अबौद्ध छुट्याउने आधार हो । शरणमा जानुको मतलब समर्पण गर्नु वा आश्रय लिनु हो ।

प्रश्नः-हामीले कसरी समर्पण (surrender) गर्नु पर्छ त ?

उत्तरः-तपाईं आफैंले नै समर्पण गर्नुपर्छ । मैले पहिले बताए झैं संसार दुःख नै दुःखले भरिएको छ । धेरै दुःखहरू प्रत्यक्ष देखिन्छन् भने धेरै त्यस्ता अप्रत्यक्ष दुःखहरू हुन्छन् जसलाई सामान्य व्यक्तिहरूले ख्याल नै गरेका हुन्नन् । हामी ती दुःखहरूबाट मुक्त हुन चाहन्छौं तर अहिले हामीसँग कसरी मुक्त हुने भन्ने पूरा ज्ञान तथा क्षमता छैन । त्यसकारण हामी एक्लैले केही गर्न सक्ने अवस्था अहिले छैन । तपाईंले कुनै महत्वपूर्ण काम गर्नु छ भने शक्तिशाली व्यक्तिको सहयोग लिनुहुन्छ । विरामी भएमा डाक्टरलाई सोधिन्छ भने कानूनी समस्या परेमा वकिलकहाँ गइन्छ । त्यसै गरी यदि तपाईं संसारको दुःखबाट बचन चाहनुहुन्छ भने यो काममा साँच्चिकै सहयोग गर्ने त्रिरत्नको शरण लिनु पर्छ । त्रिरत्नमा मार्ग दर्शक बुद्ध, मार्गरूपी धर्म र आध्यात्मिक सहयात्री रूपी संघ पर्छन् । तैपनि अन्तिम शरण त बुद्ध मात्र हो । धर्ममा दुई भाग हुन्छन् : आगम र अधिगम । आगम भनेको त्रिपिटक (सूत्र, विनय र अभिधर्म) हो तर यो पनि नदी तर्ने डुङ्गा जस्तै हो जसलाई पारी गएपछि छाडिन्छ । अधिगममा निरोध सत्य र मार्ग सत्य पर्छन् । निरोध सत्य भन्नाले शून्यता भएकोले यो अन्तिम शरण हुनु सक्तैन । त्यस्तै मार्ग आफैं अनित्य भएकोले त्यो पनि परम (अन्तिम) शरण हुन सक्तैन । संघको हकमा यसका उच्चतम सदस्यहरू पनि अझै मार्गमै भएकाले अन्तिम शरण संघ पनि हुन सक्तैन । तसर्थ बुद्ध मात्र साँच्चिकै शरण्य हुनुहुन्छ तैपनि हामी सँधै बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान्छौं ।

प्रश्नः-यसको तात्पर्य बुद्ध चाहिँ नित्य हो भन्ने हो त ?

उत्तरः-हो, हो । बुद्ध त नित्य हो । धर्मकाय नित्य र अनित्य भन्दा पर छ भने संभोगकाय सँधै हुन्छ । निर्माणकाय चाहिँ बुद्धले यो धरतीमा लिने रूप हो र यसमा चाहिँ अनित्यको रूप देखिन्छ । तापनि यो कहीं न कहीं रहिरहन्छ, भलै यहाँ नहोस् ।

प्रश्नः -शरणगमनको साँच्चिकै अभ्यास के हो ?

उत्तरः -भय, श्रद्धा र करुणाको कारणले शरणमा गइने भए पनि तीन प्रकारका व्यक्तिहरूको आशय अनुसार शरणमा विभिन्न प्रकारले गइन्छ । वास्तविक अभ्यास चाहिँ शरण प्रार्थना पाठ गर्नु हो । 'बुद्धं शरणं गच्छामि, धर्मं शरणं गच्छामि, संघं शरणं गच्छामि' सबभन्दा सरल शरणगमन पाठ हो । अलि विस्तारमा गर्ने भए,

'बुद्धं च धर्मं च गणोत्तमं च,
यावद्धि वोधिं शरणं गतोऽस्मि ।
दानादिकृत्यैश्च कृतैर्मयैभि-
र्वुद्धो भवेयं जगतो हिताय ।।'

तर मुखले शरण श्लोक पाठ गर्नु मात्र पर्याप्त हुन्न । यसलाई हृदयबाटै पाठ गर्नुपर्छ । तपाईलाई पानीबाट जोगिनु छ भने "घर ! घर !" वा "छाता ! छाता !" भनेर कराएर मात्र पुग्दैन । तपाईं घर खोजे भित्र गई छाता लिएपछि मात्र पानीबाट बच्न सकिने पक्का हुन्छ । तसर्थ गम्भीरता पूर्वक पूर्ण विश्वासका साथ शरणमा जानु पर्छ । अझ भन्ने हो भने तपाईंले यस्तो सोच्नुपर्छ कि जेसुकै भए पनि केवल त्रिरत्नको शरणमा जानु पर्छ र उहाँहरूकै अन्तर्गत सधैं नै रहनु पर्छ । यसरी र यो आशय लिएर शरण श्लोक पाठ गर्नु नै वौद्ध धर्मको पहिलो अभ्यास हो र सम्पूर्ण अभ्यासहरूको आधारहरू मध्ये एक हो । यसरी शरणगमन गर्नुले बौद्धहरूलाई अबौद्धहरूबाट छुटयाउँछ ।

त्यस्तो पाठ नै कसैलाई बौद्ध बन्न पर्याप्त भए पनि गुरुको अगाडि गरिने छोटो विधि पनि प्रचलित छ । गुरुले प्रार्थनाहरूको उच्चारण गर्दा शिष्यले पछि पछि दोहोऱ्याउँछ । साथै बौद्ध धर्मका आधारभूत शील पालना गर्ने प्रतिज्ञा गर्छ । त्यसपछि सधैं नै अत्यन्त श्रद्धाका साथ निरन्तर पाठ गर्छ ।

प्रश्नः -के मानिसलाई पशु भएर जन्मनु साँच्चिकै सम्भव छ ?

उत्तरः -छ, निश्चय छ । धेरै पशुहरू कुशल कर्महरूको फलस्वरूप मानिस भएर जन्मेका र मासिहरू अकुशल कर्महरू गरेर पशु भएका पनि थुप्रै कथाहरू छन् । कुनै कुनै जनावरहरू विशेष गरी आफ्ना बच्चाहरूका लागि

अत्यन्त दयालु साथै कडा परिश्रम गर्नाले मानव भएर जन्मने थुप्रै कारणहरू खडा गर्छन् ।

प्रश्नः - मानव जुनी किन यति महत्वपूर्ण छ ?

उत्तरः -मानव जुनीबाट उच्च लोकमा जन्म र निर्वाण पाउनुको अलावा धर्मको अभ्यास गरेर बुद्धता पनि पाउन सक्ने भएकोले मानव जुनी अत्यन्तै महुमूल्य छ ।

प्रश्नः - अनित्यको बारेमा धेरै चिन्तन गर्नाले हामीलाई साँच्चिकै सहयोग गर्छ त ? हामी अनित्य हौं भनेर सबैलाई थाहा छ र यसको बारेमा धेरै सोच्नाले हामीलाई दयनीय बनाउँदैन र ?

उत्तरः -हो । यसले सहयोग गर्छ । चोंखापा भन्नुहुन्छ, "एउटा कैदीको एक मात्र सोचाई हुन्छ कि म कसरी यो जेलबाट बाहिर जान सक्छु यो सोचाई उसको मनमा निरन्तर आइरहन्छ । अनित्यको बारेमा तिम्रो सोचाई पनि त्यस्तै हुनुपर्छ । त्यस्तो भाव मनमा पैदा नभएसम्म अनित्यको भावना गरिरहनु पर्छ ।"

प्रश्नः - हाम्रो अवस्था साँच्चिकै कैदीकै जत्तिको छ त ? यदाकदा हामी यो संसारमा सुख दिने कुरा पनि पाईरहेका हुन्छौं त ?

उत्तरः -तर त्यस्तो सुख स्थायी हुँदैन, हुन्छ त ? त्यही आनन्दले हामीलाई विनास पनि गर्छ, हैन र ? तसर्थ हामी अहिले खुशी भए पनि अर्को घण्टामा हामीलाई के हुन्छ केही थाहा छैन । पूरै विनास पनि हुन सक्छ । लोकको सुख अनित्य भएकोले, यो अनिश्चित भएकोले हामी साँच्चिकै सुखी छैनौं किनकि यो सुख चिन्ताले रङ्गिएको छ । वास्तवमा हामी कहिल्यै पनि सुखी छैनौं किनकि हामीलाई थाहा छैन कि अर्को क्षणमा के हुन्छ । तसर्थ चिन्ता अपरिहार्य रूपमा भई रहन्छ ।

प्रश्नः - के नरकहरू भन्नाले दुःखको अवस्था र मात्राहरूको उपमा हुन् कि बौद्ध सूत्रहरूमा बताइएको जस्तो साँच्चिकै छन् त ?

उत्तरः -मेरो विचारमा तिनहरू साँच्चिकै छन् । सूत्रहरूमा बताइएको छ कि नरकहरू बताइएको भन्दा साँच्चिकै बढी भयानक छन् किनकि बुद्धले

तिनीहरूको पूरा बयान गर्नुभएको छैन । उहाँले पूरै बयान गरेको भए त्यो सुनेर मानिसहरू मुर्छित हुने थिए ।

प्रश्नः -तिनीहरू कत्तिको वास्तविक छन् त ?

उत्तरः -तिनीहरू हाम्रो अहिलेको जीवन जत्तिकै वास्तविक छन् । हो, धेरै मानिसहरू सोच्छन् कि तिनीहरू साँच्चिकै छैनन् । तिनीहरू स्वप्न जस्तै हुन् । तर हामी सपनामा पनि सुखी र दुःखी हुँदा हामी जागा भएको बेला जत्तिकै वास्तविक लाग्छन् । हाम्रो वर्तमान अनुभव पनि वास्तविक छैन तर हामी वरिपरिको हरेक कुरालाई वास्तविक नै ठान्छौं । नरक पनि यत्तिकै वास्तविक हो । यथार्थमा नरक पनि वास्तविक हैन । यो पनि वास्तविक होइन । त्यसो भए यो के हो त ?

प्रश्नः -बुद्धहरूलाई दुःख हुन्छ त ?

उत्तरः -हुन्न, उहाँहरूलाई कहिल्यै पनि दुःख हुन्न । उहाँहरू दुःखहरूबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुन्छन् ।

प्रश्नः -बुद्धहरू दुःख देख्नुहुन्छ त ?

उत्तरः -उहाँहरू दुःखलाई देख्नु पनि हुन्न ।

प्रश्नः -त्यसो भए उहाँहरूले अरुहरूलाई दुःख हटाउन कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ त ?

उत्तरः -उहाँहरूलाई दुःख हुन्न । यो उत्तर गेलुग्पा र साक्यापा परम्पराहरू बीचको एक मत भिन्नता हो । गेलुग्पाहरूको भनाईमा बुद्धहरूले दुःख देख्छन् र हामी भन्छौं कि उनीहरूले देख्दैनन् । सुताईबाट बिउँभेको व्यक्तिले सपना देख्दैन । दुःखको यो अशुद्ध सांसारिक दृष्य सपना जस्तै हो, माया (भ्रम) जस्तै हो । तसर्थ यो मायाबाट बिउँभेको व्यक्तिले फेरि कहिल्यै पनि सपना देख्दैन तर बुद्धको बोधिचित्त र करुणाले गर्दा अरुहरूलाई सहयोग स्वतःस्फूर्त हुन्छ । तर बुद्धले कहिले पनि दुःख देख्नु हुन्न । उहाँको लागि सबै कुराहरू शुद्ध प्रतिभासको रूपमा बदलिई सकेका हुन्छन् ।

प्रश्नः - बुद्ध कर्ममा संलग्न हुनुहुन्छ कि ?

उत्तरः - उहाँले अन्तिम कर्मको फल पाइसक्नु भएको छ, कर्मको मर्यादित्र र संभव भए सम्मको उत्तम फल पाई सक्नुभएको छ ।

प्रश्नः - हाम्रा कर्महरूको फल नभएको कुनै कुरा हामीलाई हुन्छ कि ?

उत्तरः - हुन्न, कहिल्यै पनि हुन्न ।

प्रश्नः - के बुद्धले आफ्नो र अरुहरूका कर्महरूको फल महसूस गर्न सक्नुहुन्छ ?

उत्तरः - सक्नुहुन्छ । उहाँका धेरै भविष्यवाणीहरू छन् तर बुद्धले ती फलहरू देख्नु हुन्छ या महसूस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा म सोच्दिन । कुनै भविष्यवाणीको आवश्यकता भयो भने त्यो स्वतः,स्फूर्त नै हुन्छ ।

प्रश्नः - के हामी अगाडिका कर्महरूलाई बदल्न सक्छौं ?

उत्तरः - निश्चय सक्छौं । वज्रसत्व भावनाले हाम्रा पहिलेका धेरै अकुशल कर्महरूको शोधन गर्छ तर पनि राम्रा प्रत्ययहरू र पुण्यको उत्पाद धेरै सहयोगी र आवश्यक हुन्छ ।

तेश्रो अध्याय

"बोधिसत्व मैत्री र करुणाबाट जन्मन्छ"

प्रश्नः -श्रावकयानमा 'निर्वाण' चार आर्य सत्यहरू मध्ये एक हो, तर महायानमा यसको महत्व कम देखिन्छ नि ?

उत्तरः -हो । संसार र निर्वाण दुई अन्तहरू हुन् । पहिलो दुःखमा पूरै संलग्न हुन्छ भने अर्को दुःखबाट पूरै मुक्त अवस्था हो । महायान अनुसार हामी यी दुवैमा नपसेर मध्यम मार्ग अङ्गाल्नु पर्छ । प्रज्ञको बलले गर्दा हामी संसारमा पनि रहँदैनौं भने करुणाको बलले गर्दा निर्वाणमा पनि रहँदैनौं । निर्वाण अवस्थामा रहँदा सकृय हुन नसक्ने भएकोले अन्य प्राणीहरूको हित गर्न सकिन्न । तपाईं आफू दुःखबाट पूरै मुक्त हुन सक्नुहुन्छ तर अरुहरूको लागि केही पनि गर्न सक्नुहुन्न । बुद्धता, जसलाई महानिर्वाण पनि भनिन्छ, प्राप्ति गरेपछि तपाई दुःखवाट मुक्त हुने मात्र नभएर सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई अत्याधिक रूपमा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यो नै मूल भिन्नता हो ।

प्रश्नः -महायानका प्रमुख अभ्यासहरू के के हुन् ?

उत्तरः -मैत्री, करुणा र बोधिचित्त नै महायानका तीन मूल अभ्यासहरू हुन् । षड्गतिका सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखी होउन् भनेर कामना गर्नु मैत्री हो भने सम्पूर्ण प्राणीहरूको दुःख हटोस् भनी चाहना गर्नु करुणा हो । सामान्यतया वोधिचित्त भन्नाले सम्पूर्ण प्राणीहरूको हितको लागि बुद्धता प्राप्ति गर्ने चाहना हो । यी तीन अभ्यासहरू धेरै महत्वपूर्ण छन् । मैत्री र करुणा विना बोधिचित्त उत्पाद हुँदैन, वाधिचित्त पैदा नभईकन बुद्धता प्राप्ति गर्न सकिँदैन । तसर्थ मैत्री र करुणा आवश्यक छन् । तिनीहरू मध्ये पनि विशेष गरीकन करुणाको विशेष महत्व छ । यसलाई शुरुमा महायानको बीउ मानिन्छ, बीचमा वालीनाली बढाउने पानी मानिन्छ र अन्तमा परिपाक फल मानिन्छ । तसर्थ चन्द्रकीर्तिले मध्यमकावतार लेख्दा करुणालाई नमस्कार गरेर लेख्न शुरु गर्नुभएको छ । उहाँ लेख्नुहुन्छ, "बुद्ध बोधिसत्वबाट पैदा हुन्छन् भने बोधिसत्व मैत्री र करुणा र विशेष गरी करुणाबाट पैदा हुन्छन् ।" महायानको मुख्य कारण (हेतु) नै करुणा हो ।

प्रश्नः -तिनीहरूको अभ्यास कसरी गर्नुपर्छ ?

उत्तरः -शुरुमा पढ्नु पर्छ र त्यसपछि भावना गर्नुपर्छ । आफ्ना प्रियजनहरू सम्फेर उनीहरू सुखी होऊन् र दुःखबाट मुक्त होऊन् भन्ने कामना गर्नुपर्छ । त्यसपछि आफूमा उनीहरूलाई उक्त कार्य पूरा गराउने क्षमता आओस् भनेर प्रार्थना गर्नुपर्छ, आफूले त्यसो गर्न सकौं भन्ने प्रार्थना गर्नुपर्छ । त्यसपछि टाढाको सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरूमा अभ्यास गर्नुपर्छ र अन्तमा सम्पूर्ण प्राणीहरू प्रति नै अभ्यास गर्नुपर्छ । साँच्चिकै अभ्यास गर्दा शुरुमा चार स्मृतिहरूको चिन्तन गर्नुपर्छ, त्यसपछि शरणमा जानुपर्छ । अनि आफ्नी आमा सम्फनु पर्छ । उहाँले आफू प्रति गरेको माया ममता र हेरचाहलाई धेरै नै विस्तारमा स्पष्टसँग सम्फनु पर्छ । त्यसपछि महसूस गर्नुपर्छ कि उहाँले अफै दुःख पाई रहनु भएको छ र पछि दुःख पाउने कारणहरू खडा गरिरहनु भएको छ । यस वेलामा उहाँलाई सहायता गर्ने चाहना पैदा हुन्छ । उहाँलाई दुःखबाट मुक्त गराउन सहयोग गर्ने चाहना जब हुन्छ तब बोधिचित्त उत्पाद हुन्छ । अन्तमा गुरू र त्रिरत्नसँग आफ्नी आमालाई सुखी बनाई दिनोस् र दुःख हटाई दिनोस् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो बुवा, अन्य व्यक्तिहरू तथा सबभन्दा खतरनाक शत्रुलाई त्यस्तै होस् भनी भावना गर्नुपर्छ । यस्तो अभ्यास गर्न गाह्रो भयो भने धेरै दुःखहरू खडा गर्ने भएकोले द्वेष (रीस) लाई नै साँच्चिकै शत्रु हो भनी सम्फनु पर्छ । त्यसपछि षड्गतिका सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति एउटै पनि पक्षपात नगरीकन प्राकृतिक मैत्री पैदा नभएसम्म भावना गर्नु पर्छ । अन्तमा यसबाट प्राप्त पुण्यले सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई समान रूपमा फाइदा पुऱ्याओस् भनी परिणामना गर्नुपर्छ । यो पुण्य बाँडफाँड चाहिं हरेक ध्यानका अन्तमा गरिन्छ ।

करुणाको महत्व सबभन्दा बढी भएकोले यसको अभ्यास सम्भव भएसम्म धेरै गर्नु पर्छ । यो पूरै सहज हुनुपर्छ । करुणामय अवलोकितेश्वरले एक सूत्रमा बताउनुभएको छ, "बुद्धता प्राप्ति गर्न चाहने व्यक्तिले धेरै खालका अभ्यासहरू गर्नु पर्दैन, एउटै गर्नुपर्छ र त्यो हो करुणा ।" करुणाको अभ्यास पनि तीन प्रकारका हुन्छन् । शुरुमा आफ्नी आमा र त्यसपछि असीम अन्य प्राणीहरू दुःखबाट मुक्त होऊन् र मैले उनीहरूलाई सहयोग गर्न सकूँ भन्ने कामना गर्नु नै सत्वानुलम्बन करुणा (प्राणीहरू प्रतिको करुणा) हो । यथार्थमा प्राणीहरू नै छैनन् तर तत्वको अविद्याले गर्दा तिनीहरू

आत्मभावमा बाँधिएका छन् र त्यसैले गदा दुःख पाएका छन् भन्न कामना धर्मानुलम्बन करुणा हो । (*तेस्रो अनालम्बन करुणाको बारेमा यहाँ बताइएको छैन - अनुवादक*)

प्रश्नः-प्राणीहरू साँच्चिकै छैनन् त ?

उत्तरः-छैनन्, यथार्थमा प्राणीहरू छैनन्, तर आत्मस्नेहले गर्दा मायावी दृष्यहरू (प्रतिभास) देखा पर्छन् । ती दृष्यहरू मध्ये कुनै तपाईंलाई मन पर्छन्, अन्य धेरै दृष्यहरू प्रति द्वेष हुन सक्छ र तिनीहरूको साँच्चिकै अस्तित्व छ भन्ने विश्वास नजानीकनै लिनाले तपाईं बन्द वृत्तभित्र समातिनुहुन्छ, जुन संसार हो ।

तेस्रो अभ्यास बोधिचित्त हो जुन धेरै नै महत्वपूर्ण अभ्यास हो । सामान्यतया संवृत्ति र परमार्थ गरी बोधिचित्त दुई प्रकारका छन् । संवृत्ति बोधिचित्त पनि प्रणिधि र प्रस्थान गरी दुईवटा छन् । प्रणिधि बोधिचित्त भनेको सम्पूर्ण प्राणीहरूको लागि बुद्धता प्राप्ति गर्छु भन्ने चाहना पैदा गर्नु हो जसलाई म यात्रा गर्दैछु भन्ने चाहनासँग तुलना गरिन्छ । प्रस्थान बोधिचित्त चाहिँ यात्रा शुरु गरिहाल्नु जस्तै हो । बुद्धता प्राप्तिका लागि साँच्चिकै गरिएका सम्पूर्ण अभ्यासहरू नै प्रस्थान बोधिचित्त हुन् । वास्तवमा प्रस्थान बोधिचित्तमा दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, ध्यान र प्रज्ञा पारमिता जस्ता सबै बौद्ध अभ्यासहरू प्रस्थान बोधिचित्तमा पर्छन् । सम्पूर्ण धर्महरू (वस्तुहरू) को सही स्वभाव जो शून्यता हो, बुझ्नु नै परमार्थ बोधिचित्त हो । शून्यताको साक्षात्कार हुनु नै परमार्थ बोधिचित्त हो ।

प्रश्नः-हामीले शून्यता कसरी बुझ्नु पर्छ ?

उत्तरः-वास्तवमा शून्यता नाम मात्रै हो । यसको अर्थ सबै वस्तुहरू (धर्म) शून्य या रित्तो छन् भन्ने होइन । हरेक धर्मले वस्तुहरूको यथार्थ स्वभावलाई बयान गर्ने प्रयास गरेका छन् तर सबै यो निष्कर्षमा आईपुगेका छन् कि कुनै चीज अस्तित्वमा छ, चाहे त्यो सकारात्मक रूपमा पुगिएको निष्कर्ष होस् चाहे नकारात्मक रूपमा पुगिएको नै किन नहोस् । सामान्य व्यक्तिहरू वस्तुहरू र तिनीहरूको उत्पत्तिको बारेमा धेरै सोच्दैनन् तर आध्यात्ममा बढ्ता अभिरूचि राख्ने व्यक्तिहरू धेरै सोच्छन् र वस्तुहरूको अस्तित्व किन छ र तिनीहरू कहाँबाट आएका हुन् भनेर छक्क पर्छन् । इशाई धर्मको निष्कर्ष

अनुसार सबै वस्तुहरू ईश्वरले निर्माण गरेका हुन् । एक प्रारम्भिक बौद्ध सम्प्रदाय सर्वास्तीवादका अनुसार स्थूल वस्तुहरूको वास्तविक अस्तित्व नभए पनि कुनै पनि दिशातर्फ फर्केका पार्श्व (साइड) हरू नभएका अति सूक्ष्म परमाणुहरूको (कलाप) आधारभूत तत्वको रूपमा अस्तित्वमा छन् ।

एक उच्च बौद्ध दर्शन विज्ञानवादका अनुसार परमार्थ रूपमा देखी बाहिर कुनै पनि वस्तुको अस्तित्व छैन र हामीले अनुभव गरे जस्तो लाग्ने सम्पूर्ण वस्तुहरू केवल मनका प्रक्षेपणहरू मात्र हुन् । तर माध्यमिक दार्शनिकहरूले धर्म (वस्तु) हरूको विश्लेषण गर्दा हामीले अनुभव गरे जस्तो लाग्ने सबै घटनाहरू केवल मनका प्रक्षेपणहरू मात्र रहेछन् । हरेक कुराहरू हराए जस्ता लाग्ने रहेछन् र केही पनि पाउन सकेनन् । उनीहरू ईश्वरले सबै कुरा निर्माण गरेका हुन् भन्ने व्याख्या र परमाणुहरूको अस्तित्व छ भन्ने व्याख्याबाट सन्तुष्ट हुन सकेनन् । उनीहरूले तर्क गरे कि बाहिर वस्तुहरू नै छैनन् भने तिनीहरूमा आधारित विषयी चित्त हुनु असम्भव छ किनकि चित्त र वस्तुहरू दायाँ र बायाँ जस्तै एक आपसमा सम्बन्धित भई छुट्याउन नसकिने हुन्छन् । तसर्थ यदि बाहिरी द्रव्य (वस्तु) छैन भने त्यहाँ चित्त पनि हुन सक्दैन । अति सूक्ष्म विश्लेषण (परीक्षा) पछि माध्यमिकहरूले निष्कर्ष निकाले कि परमार्थ रूपमा औंल्याउन सकिने साँच्चिकै अस्तित्ववान वस्तु केही पनि छैन । सकारात्मक वस्तुहरू पनि पाउन सकिन्न, नकारात्मक कुराहरू पनि पाउन सकिन्न, साँच्चिकै अस्तित्व भएको भनेर स्वीकार्न सकिने कुनै पनि चीज पाउन सकिन्न किनकि सम्पूर्ण वस्तुहरूको यथार्थ स्वभाव अस्तित्वबाट मुक्त छ । यस्तो बताइएको छ – "परमार्थ मनको विषय छैन, यो मन भन्दा पर हुन्छ ।" यसको बारेमा बयान गर्न सकिन्न, यो बुझ्न नै नसकिने हुने आश्चर्य हो । तैपनि यस्ता कुराहरूको बारेमा कुरा गर्दा नाम दिनुपर्ने हुन्छ । तसर्थ हामी यसलाई शून्यता भन्छौं तर वास्तवमा शून्यता भन्ने कुनै पनि वस्तु हुन्न जसलाई शून्यता भनेर नाम दिन सकियोस् । यो अवाच्य छ, अव्यक्त छ ।

वास्तवमा यो सबै 'परमार्थ' रूपमा भनिएको हो । सांवृत्तिक रूपमा भन्दा माध्यमिकले सामान्य व्यक्तिले माने जस्तै कुराहरू स्वीकार्छ । तर यो मतका ग्रन्थहरूले सम्पूर्ण वस्तुहरूको अव्यक्तताको अनुभूतिलाई देखाउँछन् ।

प्रश्न: यो वस्तुहरूको विवेचना केवल युक्तिगत विरोधाभास मात्र भएन र ? दैनिक जीवनमा यसको कुनै महत्व हुन्छ कि ?

उत्तर: निश्चय नै हुन्छ । परमार्थ सत्य साक्षात्कार गर्नाले दुःखबाट मुक्त भइन्छ । हामी यो सावृत्तिक मायाबाट जाग्न नसकेका हुनाले नै हामीलाई दुःख छ । हामी यो सावृत्तिक माया (भ्रम) मा जेलिएका छौं । त्यसैले गर्दा हामी वस्तुहरूलाई साँच्चिकै हुन् भनेर पक्रन्छौं, तिनीहरूलाई साँच्चिकै छन् भन्ने लिएर हामी काम गर्छौं, दुःख पाउँछौं र दुःखका अरु धेरै कारणहरू सिर्जना गर्छौं ।

प्रश्नः - त्यसो भए आसक्ति नै मूल विषय हो ?

उत्तरः -वस्तुहरूलाई साँच्चिकै हुन् भन्ने ठानेर आसक्त हुन छाडे पछि दुःखका अरु कारणहरूको सिर्जना हुँदैन ।

प्रश्नः - के यो पनि भावनाको विषय हो ?

उत्तरः -महायान र विशेष गरी तन्त्रमा यसको बारेमा धेरै ध्यान विधिहरू छन् । हामीले यो बुझ्नु पर्छ कि दुःखहरू अकुशल कर्मले गर्दा आउँछन् । हामी भ्रमित छौं भने बेरिएको डोरीलाई सर्प भन्ने ठान्छौं । आत्मा छ भन्ने ठानेर नै हामी यसो गर्छौं । तपाईमा 'आत्म' छ भने त्यहाँ 'अर्को' भन्ने पनि हुनै पर्छ । जब 'अर्को' भन्ने छ, त्यहाँ 'आत्मा' प्रति राग र 'अर्को' प्रति द्वेष हुन्छ । यसैले भ्रम र यथार्थ स्वभावको आवरण तर्फ लैजान्छ ।

बोधिचित्त नै आत्माको गलत धारणालाई काट्ने सर्वोत्तम उपाय हो । कसरी अन्य व्यक्तिहरू तपाईंभन्दा भिन्न छन् त ? सर्वप्रथम उनीहरू तपाईसँग समान छन् भनेर हेर्न र आफूलाई गरे जस्तै माया गर्न प्रयास गर्नुहोस् । अन्तमा उनीहरूलाई आफूलाई भन्दा बढी माया गर्न सक्ने नहुञ्जेल यस्तो अभ्यास गर्नुहोस् । आफूलाई जतिसुकै दुःख आएपनि सम्पूर्ण प्राणीहरूका सर्व दुःखहरू आफूमा आइ लागून् र आफ्नो सुखका सम्पूर्ण कारणहरू उनीहरूले पाउन् भन्ने कामना गर्न निरन्तर प्रयत्न गर्नुहोस्, साथै यसबाट प्राप्त पुण्य अरु प्राणीहरूको हितको लागि होस् भन्ने कामना पनि सँधै गर्नुपर्छ ।

शून्यता साक्षात्कार गर्ने परमार्थ बोधिचित्तका अभ्यास पनि शमथ र अनुभूति परीक्षा (विपश्यना) गरी दुईवटा छन् । यहाँ अनुभूति परीक्षा भन्नाले स्पष्ट रूपमा माध्यमिक अनुभूतिलाई जनाउँछ । यी अभ्यासक्रमको लामो व्याख्या चाहिन्छ र म यहाँ ती सबै कुरा पर्याप्त रूपमा चर्चा गर्न सक्तिन, तर हरेक अभ्यासको शुरु र अन्तमा शरणमा जाने र पुण्य परिणामना चाहिँ गर्नै पर्छ ।

प्रश्नः- यदि वस्तुहरू र चित्तको अस्तित्व छैन भने यी दृष्यहरू के हुन् त ? तिनीहरू कहाँबाट शुरु हुन्छन् र कहाँ अन्त हुन्छन् ?

उत्तरः-तिनीहरूको शुरुवात (उत्पाद) छैन । तर तिनीहरूको अन्त छ । बुद्धता प्राप्ति गरेपछि ती अन्त हुन्छन् । यो सबै माया (भ्रम) हो, सपना जस्तै अवास्तविक हो । सपना कहाँबाट आउँछ ? त्यो कहाँ जान्छ ? यो पनि त्यस्तै नै हो । यो लामो सपना हो ।

प्रश्नः- त्यसो भए प्रतिभासहरू (दृष्य) के हुन् त ?

उत्तरः-यो लामो सपना हो ।

प्रश्नः- मैत्री र करुणा राम्रा कुरा हुन् तर कहिलेकाहीं मानिसहरू सित रिसाउनु अझ राम्रो हुने परिस्थिति आउँदैन र ? रिसाउनु कहिलेकाहीँ उचित पनि हुन सक्छ कि ?

उत्तरः-हुन सक्छ, यदि कर्म कालो भए पनि आशय सेतो छ भने । यदि रिसाउँदा पनि उक्त रीस अरुहरूको हितको लागि उठेको छ भने, करुणाको कारणले उठेको छ भने राम्रै हुन्छ । करुणाको कारणले उत्पन्न भएको जुनसुकै कुरा पनि राम्रो हुन्छ । यदि रूखको जरा औषधि हो भने त्यसको फल खराब नै देखिए पनि त्यो औषधि नै हुन्छ ।

प्रश्नः- बौद्ध धर्मलाई नकारात्मक र निस्क्रिय व्यावहार तर्फ लैजाने भनेर यदाकदा सोच्ने गरिन्छ । त्यसो हो त ?

उत्तरः- यदि निर्वाणमा प्रवेश गरेर त्यसमा रहने हो भने ठीकै हो । महायनमा पसेपछि आफ्नो मुक्त शान्तिको लागि स्वार्थी इच्छा लिनुको सट्टा सम्पूर्ण प्राणीहरूको हित गर्ने सक्रिय इच्छा भएको करुणा उत्पन्न गरिन्छ ।

प्रश्नः -ईश्वर छैन भन्ने धारणा लिएको हुनाले कहिले काहीं बौद्ध धर्मलाई नास्तिक पनि भनिन्छ नि ?

उत्तरः -बौद्ध धर्ममा संसारका सृष्टिकर्ता ईश्वरमा विश्वास नगरिने भएकाले त्यस मानेमा नास्तिक भन्न सकिन्छ । तर यदि ईश्वर भनेको अर्के कुरा हो, दिव्य करुणा वा दिव्य प्रज्ञा हो जो देवको रूपमा प्रकट हुन्छ भन्ने मान्ने हो भने बौद्ध धर्मलाई आस्तिक मान्न सकिन्छ तैपनि वहुदेववादी रूपमा ।

प्रश्नः -आत्मा साँच्चिकै छैन भने, के ले पुनर्जन्म लिन्छ त ?

उत्तरः -चित्तसन्तान अर्थात् व्यक्तिको क्रमिक चित्त प्रवाह र उसका कर्महरूको फलले नयाँ सत्व (प्राणी) पैदा गराउँछ । जुनसुकै हालतमा पनि पुनर्जन्म संवृत्ति सत्य हो । संवृत्ति सत्यको अन्तर सम्बन्ध हरेक मत र धर्म पिच्छे फरक फरक हुन्छ । माध्यमिक मत अनुसार परीक्षा नगरीकन हेर्दा जे जस्तो देखिन्छ त्यो सबै संवृत्ति हो । सामान्य व्यक्तिहरूको पनि यस्तै दृष्टिकोण हुन्छ । सांवृत्तिक रूपमा पुनर्जन्म हुन्छ भने परमार्थ रूपमा हुन्न ।

प्रश्नः -माध्यमिक दर्शन कसरी उत्पन्न भयो ? यो बुद्ध भन्दा पछि बनेको हैन र ?

उत्तरः -या बौद्ध उपदेश हो । यो प्रज्ञापारमिता सूत्रहरूको वास्तविक अर्थ हो जहाँ स्पष्ट रूपमा बताइएको छ कि अन्तहरूको पछि लाग्ने व्यक्ति कहिल्यै पनि दुःखवाट मुक्त हुँदैन । शास्वत र उच्छेद जस्ता कुराहरूको विश्वास नै अन्तहरू हुन् । यो दर्शन भगवान बुद्धद्वारा सिकाइएका सूत्रहरूबाटै विकसित भएको हो ।

प्रश्नः -सबै कुरा शून्य भएकाले प्राणीहरूको अस्तित्वलाई नै नस्वीकार्ने हो भने करुणावान हुनको तात्पर्य के हो ?

उत्तरः -सवै कुरा शून्यता मात्र होइनन् । शून्यता पनि एक अन्त हो, मिथ्या दृष्टि हो किनकि वस्तुहरूको यथार्थ स्वभाव अन्तहरूबाट मुक्त छ । यसको साक्षात्कार गर्नको लागि प्रशस्त मात्रामा पुण्य संभार गर्नुपर्छ र पुण्यसंभार गर्ने सर्वोत्तम उपाय मैत्री र करुणाको अभ्यास हो । पुण्यसंभार नभएसम्म शून्यताको बोध हुन्न ।

चौथो अध्याय

"गुरुका अत्यन्त धेरै उत्तरदायित्वहरू हुन्छन्"

प्रश्नः-हे परम पावन ! मन्त्रयान भनेको के हो ?

उत्तरः-तन्त्र बताउने मन्त्रयान वास्तवमा उपाय हो । गुरुका आशयहरू र अन्तिम फल महायानसँग एउटै भए पनि मन्त्रयान सीधा, तीक्ष्णेन्द्रिय व्यक्तिका लागि भएको र धेरै उपायहरू भएकाले उही प्रस्थान विन्दुबाट उही लक्ष्यमा पुग्ने धेरै छिटो मार्ग हो । महायान र मन्त्रयानको यात्रा रेल र प्लेनबाट यात्रा गर्दा फरक परे जस्तै फरक हुन्छ । महायानका अभ्यासहरूमा वस्तुहरूको वारेमा सोचेर भावना गरिन्छ भने मन्त्रयानमा हाम्रो शरीरलाई अत्याधिक मात्रामा प्रयोग गरिन्छ । हवाईजहाजलाई उड्नको लागि इन्धन, वायु, यंत्रको प्रारूप जस्ता धेरै कुराहरूको आवश्यकता परे जस्तै मन्त्रयानमा पनि एक विचारमा मात्र भावना नगरेर विभिन्न मण्डलको भावना गर्ने, मंत्रोच्चारण गर्ने जस्ता धेरै अभ्यासहरू गरिन्छन् । यी अभ्यासहरू सही तरिकाले गर्नाले साक्षात्कार आफसेआफ उत्पन्न हुन्छ ।

प्रश्नः-के यो मात्रै महायान र मन्त्रयानका भेद हो त ?

उत्तरः-महायानलाई हेतुयान भनिन्छ भने मन्त्रयानलाई फलयान भनिन्छ । महायानमा दान, शील जस्ता अभ्यासहरू गरेर अनुकूल हेतुहरू पैदा गर्ने काम गरिन्छ । यी अभ्यासहरू धेरै नै बहुमूल्य र सही भए पनि तिनीहरू अझै पनि बुद्धका असीम गुणहरू भन्दा धेरै भिन्न हुन्छन् । तर मन्त्रयानमा आफूलाई शुरुदेखिवाट फल, जुन अभ्यास नै हो, उदय हुने भएकाले मन्त्रयानलाई फलयान भनिन्छ । शुरुदेखि नै आफूलाई बत्तीस लक्षण, अस्सी अनुव्यञ्जन जस्ता बुद्धका सम्पूर्ण गुणहरूले पूर्ण बुद्धको रूपमा लिइन्छ ।

प्रश्नः-आफैलाई बुद्धको रूपमा सोच्नु गलत हुँदैन र ?

उत्तरः-वास्तवमा हुँदैन । महायानमै पनि बताइएको छ कि हाम्रो चित्तको स्वरूप, हाम्रो पूरै जीवनको स्वरूप वास्तवमा बुद्ध नै हो र सधैं त्यही रहन्छ । तर हामीले यो बुझेका छैनौं । यदि आवरण र क्लेशहरू हाम्रो चित्तका अभिन्न भाग भएका भए शोधन संभव थिएन । जति नै धोए पनि

कोइलालाई सेतो बनाउन सकिन्न । तर चित्तको स्वरूप शुद्ध भएकाले यसलाई शुद्ध बनाउन सकिन्छ । अरुहरूले बुद्धता प्राप्ति गरेका हुनाले यो स्पष्ट छ कि हामीले पनि चित्तलाई शोधन गर्न सक्छौं ।

मन्त्रयानले यो विषयलाई यसरी लिन्छ - मानिसहरूका पाँच कुल वा प्रकार हुन्छन् । वास्तवमा सयौं वा हजारौं प्रकारहरू हुन्छन् तापनि तिनीहरूलाई पाँच वर्गमा समेट्न सकिन्छ । ती पाँचलाई पनि वास्तवमा एउटै वज्रधरमा समेट्न सकिन्छ तर सामान्यतया पाँचवटाको रूपमा सोच्न सजिलो हुन्छ । यी पाँचलाई हामी मण्डलको रूपमा सम्झन सक्छौं । मण्डल भनेको खाश अनुपातहरू र सजावटहरू भएको र अग्निले घेरिएको दिव्य प्रासाद (विमान) हो । बीचको गाढा नीलो बुद्धलाई अक्षोभ्य भनिन्छ । पूर्व पट्टि सेतो वैरोचन बुद्ध, दक्षिण पट्टि पहेंलो रत्नसम्भव, पश्चिम पट्टि रतो अमिताभ बुद्ध र उत्तर पट्टि हरियो अमोघसिद्धि बुद्ध हुन्छन् । तिनीहरू शाक्यमुनि बुद्ध जस्तै हुन्छन्, केवल हातका मुद्राहरू मात्र फरक हुन्छन् । अक्षोभ्यको भुईं छोएको भूमिस्पर्श मुद्रा हुन्छ । वैरोचनले धर्मचक्र मुद्रा गरेका हुन्छन् । रत्नसंभवको वरद मुद्रा, अमिताभको ध्यान मुद्रा हुन्छ भने अमोघसिद्धिले विश्ववज्रको रूपमा हात मिलाएर अभय मुद्रा गरेका हुन्छन् । यी हरेक पाँचवटाका विशेष गुणहरू हुन्छन् । यी हरेकलाई हाम्रा पाँचवटा सामान्य क्लेशहरूसँग सम्बन्धित मानिन्छ । नीलो अक्षेभ्य रीस सँग, रातो अमिताभ वासना र रागसँग, हरियो अमोघसिद्धि ईर्श्या सँग, पहेंलो रत्नसम्भव मान र मात्सर्यसँग सम्बन्धित हुन्छन् । यी रङ्गहरू पाँचवटा क्लेशहरूसँग स्पष्ट रूपमा सम्बन्धित हुन्छन् । अंग्रेजी भाषामा ईर्श्याले हरियो (green with envy) भन्ने गरिन्छ भने रागसँग रातो सम्बन्धित हुन्छ । त्यस्तै रीस सँग गाढा नीलो सम्बद्ध हुन्छ । यी पाँच कुलका लक्षाहरू हरेक व्यक्तिहरूमा पनि देख्न सक्छौं । कालो वर्ण भएको, वज्र जस्तो चिन्ह अङ्कित भएको र प्रायः रिसाईरहने व्यक्ति अक्षोभ्य कुलको हुन्छ । बुद्ध अक्षोभ्यले रीसको पूर्ण रूपान्तरणलाई जनाउँछ । मन्त्रयानमा राग वा द्वेष जस्ता कुनै पनि क्लेशलाई कहिल्यै पनि दवाउनु पर्ने कुराको रूपमा लिइन्न । बरू, क्लेशको रूपमा बाँधिएका शक्तिहरूको शोधन हुन्छ र पाँच बुद्धहरू मध्ये एकको रूपमा देखा पर्छ र कुनै खाश प्रकारको ज्ञानको रूपमा देखाइन्छ । यो मन्त्रयान 'फल मार्ग' हुनुको अर्को कारण हो ।

वास्तवमा अशुद्ध सोँच्चकै हुन्न । हामीले सत्यलाई साक्षात्कार नगरेका हुनाले र अफ पनि विषयी र विषयको रूपमा सोचिरहेका हुनाले अशुद्धिहरू देखा परेका हुन् । तसर्थ हामी भन्न सक्छौं कि अशुद्धिहरू पनि क्लेशबाटै आउँछन् ।

प्रश्नः – हामी यो मार्गको अभ्यास कसरी गर्छौं ?

उत्तरः – यो मार्ग प्रस्ट रूपमै उच्च स्तरको भए पनि यसलाई सही हिसाबले बुझ्न सजिलो छैन । शुरुवातको लागि शुद्ध सङ्कल्प रूपी बोधिचित्तको अभ्यासमा पक्का हुनुपर्छ, तबमात्र पाँच बुद्धहरू मध्ये आफ्नो स्वभावलाई मिल्ने गरी लिएको कुनै एक रूपलाई लिने उपदेशहरू लिन सकिन्छ । त्यस्तो उपदेशलाई अभिषेकको रूपमा दिइन्छ जसलाई तिब्बती भाषामा 'वाङ्' भनिन्छ । 'वाङ्' को अर्थ अभिषेक वा सिंचन हो । यसमा एक प्रकारको गुरूमुख प्रशारण (transmisision) हुन्छ जसलाई सुयोग्य गुरूबाट प्राप्त गर्नुपर्छ । त्यसपछि अध्ययन, त्यसको बारेमा चिन्तन र अन्तिम फल पाउनको लागि भावना गर्नुपर्छ । अभिषेकहरू पाइसकेपछि नटुटाईकन दिनै पिच्छे साधना गर्नुपर्छ, धेरै स्पष्ट रूपमा सोचन सिक्नुपर्छ र कर्म तथा फलको सम्बन्धलई पूरै बुझ्न सिक्नुपर्छ । फल आफसे आफ प्राकृतिक रूपमै उदय हुनेछ ।

प्रश्नः – के गुरूमुख प्रशारण महत्वपूर्ण छ ?

उत्तरः – गुरूमुख प्रशारण विशेष गरी मन्त्रयानमा महत्वपूर्ण हुन्छ । गुरूले तपाईंलाई उपदेशको प्रशारण गर्नुहुन्छ । उक्त गुरू आदिबुद्ध वज्रधर जसबाट सर्वप्रथम उपदेशहरूको शुरुवात भयो, देखि अहिले सम्मका अटूट परम्पराको एक भाग हुनुहुन्छ । महायान मै पनि निर्देशन विना अभ्यास गर्न सकिन्न भने मन्त्रयानमा त यो विशेष रूपमा लागू हुन्छ ।

प्रश्नः – यसको मतलब यसरी उपदेश नपाएसम्म हामीले फल पाउन सक्तैनौं भन्ने हो कि ?

उत्तरः – निश्चय नै फल पाउँदैनौं । कुनै पुस्तक मात्र पढेर कसैले पनि केही पनि पाउँदैन । शुरुमा वज्रधर देखि अहिलेसम्म अटूट परम्पराबाट आएको गुरूबाट मौखिक उपदेश पाउनु पर्छ र उपदेश परम्पराको सीधा र अटूट

आधिष्ठान (आशीर्वाद) शुरुमा प्राप्त गर्नै पर्छ । यो विशेष अधिष्ठान नभईकन परिपाक हुँदैन । आहिले धेरै उपदेशहरू लेखिएका भएता पनि शुरुमा तिनीहरूलाई मौखिक रूपमा पाउनु पर्छ, त्यसपछि मात्र तिनीहरूको अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

प्रश्नः - त्यसो भए गुरूको आवश्यकता धेरै छ ?

उत्तरः -तन्त्रहरूमा भनिएको छ कि गुरू नै सम्पूर्ण सिद्धिहरूका श्रोत हुन् । तसर्थ गुरू पाउनु, तन्त्र सिकाउने सबै योग्यता भएको सही गुरू पाउन आवश्यक छ । विशेष गरी आफूसँग कर्मले नै विशेष सम्बन्ध भएको गुरू पाउनु आवश्यक छ । उदाहरणको लागि मिलारेपाले पहिलो पल्ट मार्पाको नाम सुनै वित्तिकै उनलाई भेट गरी हाल्ने चाहना तुरुन्तै आईहाल्यो । यस्तो गुरू पाएपछि उहाँबाट मौखिक प्रशारण र व्याख्या पाउनु पर्छ । तन्त्रमा अभिषेक (वाङ्) र मौखिक प्रशारण पाउनै पर्छ । अभिषेक तन्त्रको ढोका हो । अभिषेक नपाइकन केही पनि गर्न सकिन्न । अभिषेक जमीनलाई मलिलो पारेर वीउ राप्नु जस्तै हो । यसले अनुकूल स्थितिहरू सिर्जना गर्छ । अभिषेक पाइ सकेपछि बीउलाई वालीको रूपमा बढेको हेर्नु जस्तो मात्र हो ।

प्रश्नः - आफूसँग कार्मिक सम्बन्ध भएको गुरूलाई कसरी चिन्न सकिन्छ

उत्तरः -केही अवस्थाहरूमा स्पष्ट चिन्ह हुन्छ । छार्छेन्को हकमा उहाँ गुफामा वसेर ध्यान गरिरहेको वेलामा एक जना महिला देखा परिन् । त्यस वेलामा उहाँ एक गेलुग्पा भिक्षु हुनुहुन्थ्यो । ती महिलाले एक पुस्तक दिइन् र दोरिङ्पालाई भेट भनिन् । उहाँले दोरिङ्पालाई साक्यामा भेट्नुभयो र उहाँलाई दिइएको पुस्तक दोरिङ्पाको पुस्तकालयबाट लगिएको पत्ता लाग्यो । ती महिला वज्रयोगिनी देवीको रूप थिइन् । छार्छेन्ले दोरिङ्पाबाट अभिषेक लिएर वज्रयोगिनीकै ध्यान गरेर महान् सिद्धि हासिल गर्नुभयो । तर सामान्यतया कुनै खाश गुरूलाई भेट र कुराकानी गर्न विशेष प्रकारले मन लाग्यो, उहाँलाई भेटेपछि केही अनुभूति भयो भने यो राम्रो सङ्केत हो ।

कहिलेकाहीं भविष्यवाणीबाट पनि पत्ता लगाइन्छ । म धेरै सानो हुँदा मेरी ठूलीआमाले केही भिक्षुहरूलाई ऐना प्रयोग गरिने भविष्यवाणी गर्न लगाउनु भएको थियो । उनीहरूले ऐनामा एक अनौठो लामा र उहाँको अगाडि मलाई देखे । उक्त लामाका कानका लोती लामा थिए भने माथिल्लो

ओठ र नाकको बीचमा खाली ठाउँ धेरै थियो । उहाँको कोठी पनि थियो । त्यो को हो भनेर जान्न सकनौं तर पछि पत्ता लाग्यो कि उहाँ ग्यन्चे रिम्पोछे हुनुहुँदो रहेछ ।

प्रश्नः - के यसको मतलब हामीसँग कार्मिक सम्बन्ध भएको लामाबाट मात्र राम्रा फलहरू पाउन सकिन्छ त ?

उत्तरः -छैन, आवश्यक छैन । मेरो हकमा पनि मैले ग्यन्चे रिम्पोछेबाट धेरै उपदेशहरू पाउन सकिन । जुनसुकै योग्य गुरू पनि राम्रा हुन् तर विशेष रूपमा अरु भन्दा सहयोग गर्ने एक विशेष गुरू हुन्छन् ।

प्रश्नः - के गुरूले शिष्यहरूसँग 'अति' धेरै माग राख्नु ठीक छ त ?

उत्तरः -छ । उदाहरणको लागि मार्पाले लामा ङोग्लाई उपदेश दिन लाग्नु हुँदा ङोग्सँग भएको सम्पूर्ण सम्पत्ति ल्याएको छ कि छैन भनी सोध्नु भएको थियो । ङोग्ले केवल एउटी बुढी र लङ्गडी बाख्री मात्र छोडेको छु भन्दा मार्पाले त्यसलाई पनि लिएर आउ भन्नु भयो । मार्पाले भन्नु भयो कि एउटा बूढो र लङ्गडो उहाँलाई केही फरक पार्दैन तर उपदेशको गरिमा राख्नको लागि मात्र माग गर्नु भएको हो । तपाईंले हरेक कुरा चढाउँदा कुनै पनि कुरा बाँकी राख्नु हुँदैन । गुरू र चेला बीचको सम्बन्ध मालिक र दासको जस्तो नभएर बाबु र छोराको जस्तो सम्बन्ध हुन्छ । यो आध्यात्मिक सम्बन्ध हो तर बाबु र छोरा जस्तै सौहार्द र आत्मीय सम्बन्ध हुनु पर्छ । छोराहरूको हेरचाह गर्नको लागि गुरूमा अत्यधिक उत्तरदायित्व हुन्छ भने छोराहरूले पनि आफूलाई दिइएको सम्पूर्ण उपदेशहरूको अनुशरण गर्नु पर्छ र सबै संवरहरू कायम राख्नु पर्छ ।

प्रश्नः - संवरहरू के कस्ता हुन्छन् ?

उत्तरः -तिनीहरू जटील हुन्छन् । अभिषेक पाइसके पछि धेरै संवरहरू (प्रतिज्ञा) कायम राख्नु पर्छ, साथमा दैनिक अभ्यास र अध्ययन त छँदैछ । तपाईंले श्रावकयान अनुसार प्रतिमोक्ष संवरहरू पहिले लिएका भए तिनीहरूको पालना गर्नु पर्छ । त्यसको अलावा महायान संवरहरूको पनि पालना गर्नुपर्छ । तान्त्रिक 'समय' हरूको पालना पनि अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यी संवरहरूको पालना नगरीकन अभ्यास प्रभावकारी हुन्न ।

अभिषेकको बेलामा रोपिएको बीउलाई हरावचार गन अनुकूल परिस्थितिहरूको सिर्जना गर्न नै संवरहरू दिइन्छ । संवरहरूलाई ठीक तरिकाले कायम राख्नु पर्छ र आफ्नो दैनिक अभ्यासलाई भावना, मन्त्रोच्चारण र उत्पत्तिक्रम (क्येरिम्) र सम्पन्नक्रम (फोग्रिम्) रूपी दुई क्रम सहित कायम राख्नु पर्छ ।

प्रश्नः - तान्त्रिक देवता वास्तवमा के हुन् ?

उत्तरः -भिन्न अभिरूचि, विचार, पृष्ठभूमि र संस्कार भएका अनगीन्ति पाणीहरूको लागि ज्ञान वा बुद्ध वा जेसुकै भन्नुहोस् उहाँले विभिन्न व्यक्तिहरूको लागि सुहाँउदो विभिन्न रूपहरू लिनु भएको हुन्छ । उदाहरणको लागि अत्याधिक वासना भएका व्यक्तिहरू युगनद्ध देवताहरूको भावना गर्छन् । धेरै मात्रामा अविद्या (मोह) भएका व्यक्तिहरू धेरै गहना र अलङ्कार भएका देवताहरूको विस्तृत ध्यान गर्छन् । तर वास्तवमा तिनीहरू सबै नै विभिन्न व्यक्तिहरूलाई सुहाउँदो हुनको लागि उही ज्ञानले लिएका विभिन्न रूपहरू मात्र हुन् ।

प्रश्नः - तन्त्रका उपदेश र ऐतिहासिक बुद्धको बीचमा के सम्बन्ध छ ?

उत्तरः -हामी ऐतिहासिक बुद्धलाई 'सामान्य' बुद्ध र तान्त्रिक बुद्धहरूलाई 'असामान्य' बुद्ध भन्छौं । तर धेरै तन्त्रहरू ऐतिहासिक बुद्धद्वारा नै वाचन गरिएका थिए । हेवज्र तन्त्र पनि एउटा त्यस्तै तन्त्र हो ।

प्रश्नः - महामुद्रा भनेको के हो ?

उत्तरः -महामुद्रा भनेको उत्पत्ति र सम्पन्न क्रमको अभ्यास गरिसके पछि साक्षात्कार गरिने प्ररमार्थ ज्ञान हो । उत्पत्ति क्रममा कुनै बीजाक्षरबाट मण्डल उत्पत्ति गराउने र देवी देवताहरूले युक्त गराउने भावना गरिन्छ । सम्पन्न क्रम पूरा भएको अवस्था हो । यसलाई सामान्यतया साधनाको अन्तमा गरिन्छ । यसमा आफूले भावना गरेका हरेक कुरा लय गराउँदै शुरुकै अक्षरमा फर्काइन्छ र त्यो पनि विलाउँछ । वास्तवमा उत्पत्ति क्रमले जन्मको शोधन गर्छ भने सम्पन्न क्रमले मृत्युको शोधन गर्छ ।

प्रश्नः - साक्याका मूल अभ्यासहरू के के हुन् ?

उत्तरः -साक्याको मूल अभ्यास मार्गफलम् (लाम्ड्रे) को क्रममा श्रावकयान, महायान र मन्त्रयान पूरैलाई समेट्छ । यो सन् ६५० तिरका भारतीय महासिद्ध विरूपाबाट शुरु भएको हो र तिब्बतमा सन् १०७२ मा देहान्त भएका ड्रोग्मी लोचावाले लगेका हुन् । यो हेवज्र तन्त्रको अभिषेक अभ्यासहरूमा आधारित छ । यसमा तन्त्रको दर्शनको अलावा चाण्डाली (तुम्मो), वायु योग, यन्त्र योग जस्ता योग अभ्यास तथा स्वप्न योग, चित्त संक्रान्ति (फोवा) अभ्यास, अन्तराभव अभ्यास पनि समाविष्ट छन् । पूरै उपदेश दिन तीन महिना लाग्छ ।

त्यसपछि नारोपाको अति नै विशेष र गुह्य मानिने वज्रयोगिनीको उपदेशलाई एघार योग सहित अभ्यास गरिन्छ । त्यस्तै हामीसँग महाकालका धेरै उपदेशहरू छन् । त्यस्तै मेरो कुलमा रहेको न्यीङ्मा परम्पराबाट आएको वज्र कील, मरणासन्न र मृत व्यक्तिको लागि विशेष रूपमा उपयुक्त सर्वविद्; मञ्जुश्रीको क्रोध रूप वज्र भैरव, साक्या परम्परामा मात्र रहेका 'तेह्र सुनौला धर्महरू' र अन्य अभ्यासहरू हाम्रो परम्पराका विशेष अभ्यासहरू हुन् । तर मार्गफलम् (लाम्ड्रे) मै हरेक कुरा समाविष्ट छन् ।

प्रश्नः-नैतिकताको पश्चिमी अवधारणा अनुसार यौन उर्जालाई साधारणतया आध्यात्मिक यात्राको बाधाको रूपमा लिइन्छ । के तन्त्रले यौन उर्जालाई स्वीकार्छ ? के यसले मार्गमा साँच्चिकै सहयोग गर्न सक्छ ?

उत्तरः-यदि यसलाई सही रूपमा प्रयोग गरिएको छ अर्थात् सही व्यक्तिहरूले सही समयमा ठीक तरिकाले प्रयोग गरेका छन् भने धेरै नै सहयोग हुन सक्छ । शाक्यमुनि बुद्धसँग सम्बन्धित भएका राजा इन्द्रभूतिको कथालाई अगाडि ल्याउने गरिन्छ । उनले संसारिक कुराहरूको त्याग गरेर मात्र आध्यात्मिक मार्गमा लाग्न सकिन्छ भन्ने हो भने त्यो भन्दा त जङ्गलमा ब्वाँसो भएर जन्मनु राम्रो हुन्छ भने पछि बुद्धले उनलाई गुह्यसमाजको विशेष उपदेश दिनुभयो जसको परम्परा अहिलेसम्म कायम नै छ । केवल बाहिरी त्यागले धेरै कम फाइदा हुन्छ । बाहिरबाट कुनै चीज त्यागे पनि त्यस प्रति अत्याधिक आसक्त पनि हुन सकिन्छ । आसक्तिको त्याग नै सच्चा त्याग

हो । जे भए पनि राजा इन्द्रभूति आफैं उत्तम दर्जाका व्यक्ति थिए र भगवान बुद्धले उपदेश दिँदा दिँदै राजा र उनका सबै सहचरहरूले बुद्धता प्राप्त गरे ।

तर धेरैजसो तान्त्रिक साधकहरू भिक्षु हुन्छन् जसलाई लौकिक आनन्द लिन नदिइने भएकोले ब्रह्मचर्यमै रहनु पर्छ । राजा इन्द्रभूतिले तत्काल नै बुद्धता प्राप्ति गरे पनि मिलारेपाको कथा पढ्दा प्रतिभाशाली व्यक्तिहरूले पनि कति धेरै दुःख खेप्नु पर्दो रहेछ भन्ने देखिन्छ ।

प्रश्नः -गलत अभ्यासका खतराहरू के के हुन्छन् ?

उत्तरः - "तन्त्रमा गल्ती भयो भने एउटै मात्र गति हुन्छ, त्यो हो नरकमा पतन । "तन्त्रको अभ्यास बाँसको ढुङ्ग्रो भित्रको सर्प जस्तै हो कि माथि मात्र जान्छ कि तल मात्र जान्छ । राम्रो गुरू भेटेर होशियारपूर्वक अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

प्रश्नः -तन्त्र किन यति धेरै गोप्य भएको हो ?

उत्तरः -मेरो विचारमा तान्त्रिक उपदेशहरू प्रतिको अविश्वास र विद्वेष नआओस् भन्नका लागि सामान्यतया गोप्य राखिन्छ । मानिसहरूले गलत समयमा सही व्याख्या नभईकन तन्त्रका कुराहरू सुने भने उनीहरूलाई धक्का लाग्छ र सोच्छन् कि तन्त्र नराम्रो कुरा रहेछ यसरी तन्त्र मार्ग प्रति श्रद्धा गुमाउँछन् । त्यस्तै व्यक्तिहरूले मण्डलहरू हेरेर तथा पुस्तकमा भएका मन्त्रहरू पढेर आफैले अभ्यास गर्ने प्रयास गर्छन् जुन धेरै नै गम्भीर गल्ती हो । तन्त्रमा तपाईं आफैंले केही पनि गर्न सक्नुहुन्न । हरेक कुरा गुरूबाट आएको हुनुपर्छ ।

प्रश्नः -के तन्त्र भनेको कर्मकाण्ड मात्र हो कि त्यो भन्दा बढी हो ?

उत्तरः - कर्मकाण्ड (ritual) त तन्त्रको सानो अंश मात्र हो । मूल अभ्यास त आफ्नो दैनिक अभ्यास, ध्यान र जप, शारीरिक योगहरूको अभ्यास, वायु योगहरू आदि हुन् ।

प्रश्नः - फल के हो त ?

उत्तरः - सामान्यतया बुद्धका तीन, चार वा पाँच कायहरू नै फल हुन् । तिनीहरूलाई तीन कायहरूमा समेटिन्छ जसमध्ये दुइटालाई रूपकाय र

एउटालाई धर्मकाय भनिन्छ । धर्मकाय भनेको पूर्ण रूपमा रूपान्तरित चित्तको निरन्तरता हो जुन शुन्यतासँग पूर्ण रूपमा अभेद भएको हुन्छ । संभोगकाय भनेको अकनिष्ठ बुद्ध क्षेत्रमा स्थायी रूपमा रहेर महान बोधिसत्वहरूलाई उपदेश दिइरहने काय हो (*देव काय र संभोगकायमा ठूलो भेद छ - आचार्य धर्म वज्र*) । निर्माणकाय विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । भारतवर्षमा हामीसँग देखा परेका ऐतिहासिक बुद्ध एक उत्तम निर्माणकाय हुनु हुन्छ । यी 'कायहरू' हाम्रो अहिलेको 'नामरूप' बदलिएर पैदा हुन्छन् । हाम्रो अहिलेको शरीर बदलिएर रूपकाय बन्छ भने हाम्रो वर्तमान मन बदलिएर धर्मकाय बन्छ ।

पाँचौं अध्याय

"आत्मा कहीं पनि छैन भनेर बुद्धले देख्नुहुन्छ"

प्रश्नः -सफलतापूर्वक धर्म अभ्यासको लागि चाहिने सबभन्दा महत्वपूर्ण गुण श्रद्धा हो भनिएको छ । कस्तो प्रकारको श्रद्धा चाहिन्छ र श्रद्धा किन यति महत्वपूर्ण भएको हो ?

उत्तरः -वास्तवमा श्रद्धा धेरै महत्वपूर्ण कुरा हो तर यो महत्वपूर्ण कुरा मात्र नभएर शुरुवात पनि हो । यो विना राम्रा फलहरू प्राप्त गर्न सकिन्न । उदाहरणको लागि वीउ नै भुटिएको छ भने राम्रो बाली उमार्न सकिन्न । श्रद्धा नभएमा जति सुकै बढी धर्म अभ्यास गरे पनि कुनै पनि परिणाम पाईंदैन । तर यहाँ चाहिने श्रद्धा अन्ध श्रद्धा चाहिं होइन । सामान्यतया श्रद्धा पनि तीन प्रकारका हुन्छन् । पहिलो श्रद्धा 'अभिलाषा' (स्वचालित श्रद्धा) हो जसमा त्रिरत्नमा अति धेरै उत्तम गुणहरू भएको महसूस गरेपछि सम्पूर्ण सत्व (प्राणी) हरूको हितको लागि त्रिरत्न स्वीकार गर्ने चाहना उत्पन्न हुन्छ । दोस्रो श्रद्धा 'चेतस प्रसाद' (स्पस्ट श्रद्धा) मा बुद्धका महान र उत्तम गुणहरू देखेपछि तपाईंको चित्त स्पष्ट र निश्चित बन्छ । तेस्रो श्रद्धा 'अभिसम्प्रत्यय' (आत्म विश्वासको श्रद्धा) मा चार आर्य सत्य जस्ता बुद्धका उपदेशहरू युक्तिसङ्गत हुन् भनेर स्वीकार्ने, तिनीहरूको अध्ययन गर्ने र तिनीहरू साँच्चिकै यथार्थ हुन् भनेर निष्कर्ष निकालिन्छ ।

प्रश्नः -त्यसो भए श्रद्धा भनेको कुनै खाश मत (विश्वास) लाई स्वीकार्नु हैन ?

उत्तरः -होइन, होइन । निश्चित रूपमा होइन ।

प्रश्नः- पुनर्जन्मको धारणा पश्चिमी देशहरूमा अपरिचित छ । पुनर्जन्मलाई स्वीकार नगरीकन पनि धर्मलाई प्रभावकारी रूपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ कि ?

उत्तरः -धर्म अभ्यासको हाम्रो परिभाषा अनुसार अभ्यास गर्न सकिन्न । हामी भन्छौं कि यदि यो जीवनको लागि मात्र लक्ष्य गरेर गरिन्छ भने जतिसुकै राम्रो वा उच्चस्तरको अभ्यास गरे पनि त्यो धर्म हैन । धर्म भनेको

अर्को जन्मको लागि भनेर गरिएको हुन्छ । तसर्थ पुनर्जन्मको आदर्शलाई धर्मको आदर्शबाट अलग गर्न सकिन्न । कर्मको नियम धर्मका मूल भाग हो र भविष्यमा हुने पुनर्जन्म वर्तमान कारणहरूको फल हो ।

प्रश्नः-पश्चिमका धेरै व्यक्तिहरू दुःखको सर्वव्यापकतालाई स्वीकार्दैनन् नि ?

उत्तरः-तर बौद्धहरू भन्छन् कि संसारमा जहाँ रहे पनि दुःख छ । दुःखको निरन्तर उपस्थितिलाई वेवास्ता गर्नु गलत हो । हामीले दुःखबाट लुक्नु पर्दैन । हामीले यसको हेतुलाई जानेर दुःखका हेतुहरू बनाउनुबाट बच्न प्रयास गर्नुपर्छ ।

प्रश्नः-बुद्धले सिकाउनु भएको 'अनात्मा' सिद्धान्त के हो ?

उत्तरः-बुद्धले आत्मा भनेको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानहरू एकै साथ रहेको स्कन्धहरूको जमातलाई दिइएको नाम मात्र हो भनी देख्नु हुन्छ । तसर्थ, यथार्थमा आत्मा (ego) भनेर नाम दिइने कुरालाई जाँचेर हेर्दा केही पनि पाइन्न । तसर्थ आत्मा भनेको वस्तुहरूको संग्रहलाई दिइएको नाम मात्र हो ।

प्रश्नः-हामीमा अमर आत्मा नभए पनि 'आत्मा' (ego) कुनै प्रकारले रहन्छ कि ?

उत्तरः- हुँदैन, आत्माको कहिले पनि अस्तित्व हुन्न, तर चित्तको सन्तान (निरन्तरता) भने हुन्छ ।

प्रश्नः-हाम्रो प्रवल आत्मा भाव कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ त ?

उत्तरः-अनादिकाल देखि नै हामीले चित्त सन्तानलाई नै हाम्रो आत्मा हो भनेर सोच्ने अति प्रवल बानीले गर्दा नै संसारमा जन्मेका छौं र हामी यस प्रतिको अत्याधिक आसक्ति सहित बाँचेका छौं ।

प्रश्नः-त्यसो भए आत्मा (ego) भनेको केवल सोचाईको बानी हो त ?

उत्तरः-हो।

प्रश्नः - केही पश्चिमाहरू मृत्यु पूरै क्षय हो भनी सोच्छन् त ?

उत्तर -त्यो ठीक होइन । हामी मर्दा शरीरको अन्त हुन्छ, तर चित्त अझ कायमै हुन्छ ।

प्रश्नः - यदि साँच्चिकै आत्मा छैन भने के को निरन्तरता हुन्छ त ?

उत्तरः - चित्त सन्तानको निरन्तरता हुन्छ । यो जप माला जस्तै हो । सबै गेडाहरू फरक फरक भए पनि माला एउटै हो ।

प्रश्नः - चित्त के हो ?

उत्तरः -चित्तका धेरै अंशहरू हुन्छन्, तर सबैभन्दा आधारभूत पक्ष आलय विज्ञान (कुन्शी) हो । शाब्दिक रूपमा हेर्दा सबैको आधारलाई आलय विज्ञान भनिन्छ र यो निर्मल तथा स्वसंवेदन हुन्छ । यो संसार र निर्वाण दुवै उत्पन्न हुने आधार हो । वास्तवमा यो अविरोध चित्त हो, बाह्य वस्तुहरू नपक्रेको चित्तको अंश हो । यो निर्मल छ र अनादिकाल देखि बुद्धता प्राप्ति नभएसम्म निरन्तर चलिरहेको छ ।

प्रश्नः - के परमार्थमा यो चित्तको पनि अस्तित्व छैन त ?

उत्तरः -संवृत्तिमा यसको अस्तित्व हुन्छ । परमार्थत यो शून्यता हो, तर सांवृत्तिक (व्यावहारिक) रूपमा यसको अस्तित्व हुन्छ । यथार्थमा भन्ने हो भने यसको अस्तित्व छ भन्न पनि सकिन्न छैन भन्न पनि सकिन्न ।

प्रश्नः - यो वैयक्तिक हो कि सामुहिक चेतना अर्थात सबै वैयक्तिक चित्तहरूको साझा आधार हो त ?

उत्तरः - यो वैयक्तिक हो ।

प्रश्नः - महायानका अनुयायीलाई श्रावकयानका अनुयायीहरूबाट के ले छुटयाउँने ?

उत्तरः -सात प्रकारका भिन्नताहरू छन्, तर मूल चाहिं सबै सत्वहरूको हितको लागि बुद्धता प्राप्ति गर्ने इच्छा महायानका अनुयायीमा हुन्छ ।

प्रश्नः - के सबै प्रति करुणा भनेको उनीहरू प्रति दुःखी भावको महसुस गर्नु मात्र हो त ?

उत्तरः -हैन, करुणा भनेको प्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गराउने चाहना वा विचार हो ।

प्रश्नः - के करुणामा दुःखको कारण बोध गर्नु संलग्न हुन्छ कि यो महसुस गरिने कुरा हो ?

उत्तरः -मेरो विचारमा दुवै संलग्न हुन्छन् । करुणामा तीन चरणहरू हुन्छन् : उनीहरूको दुःखको कारण हटोस् भन्ने चाहना र दुःखका कारणहरूको बोधबाट दुःखबाट मुक्त हुन् भन्ने चाहना (*एकको यहाँ उल्लेख छैन - अनुवादक*) ।

प्रश्नः - करुणा उत्पादको भावना हाम्री आमाको कृपाको चिन्तनमा आधारित हुन्छ । यदि हाम्री आमामा दया-माया थिएन भने के गर्ने ?

उत्तरः -हरेक आमाहरूलाई दयालु मान्न सकिन्छ । हामीलाई मानव शरीर दिनु नै आमाको ठूलो कृपा हो । त्यति हुनु नै उनलाई कृपालु सम्झन पर्याप्त छ । यदि भावना गर्न गाह्रो भयो भने मैत्री उत्पन्न नभएसम्म उनका दयालु कामहरू तथा राम्रा गुणहरू सम्झन सधैं नै प्रयास गर्नुपर्छ ।

प्रश्नः - परम पावनले भन्नु भएको छ कि 'म' भन्ने हाम्रो धारणा साँच्चिकै भ्रम (माया) हो । यदि त्यसो हो भने, त्यो देख्न हामीलाई किन यति गाह्रो भएको त ?

उत्तरः -मैले पहिले बताए झैं अनादि कालदेखि नै हामीले त्यस्ता वासनाहरू बनाउँदै गएका छौ जसलाई 'म' साँच्चिकै छु भन्ने सोचेर गरिएका हरेक कामले अझ दरिलो बनाई रहेका छन् । यिनै वासनाहरूले हामीलाई 'म' को मायावी स्वभावको बोध गर्न यति धेरै अप्ठ्यारो बनाएका हुन् ।

प्रश्नः - आत्माको असत्यता देख्नु खराब बानी भत्काउनु जस्तै हो त ?

उत्तरः -हो ।

प्रश्नः - परम पावनले बताउनु भयो कि पुनर्जन्मको उपदेश संवृत्ति सत्य हो र धेरै कुराहरू सावृत्तिक रूपमा अस्तित्वमा भएपनि परमार्थत अस्तित्व हुँदैन । त्यसो भए सवृति र परमार्थ सत्यमा भेद के हो ?

उत्तर -हो, सवृत्ति र परमार्थ गरी सत्य दुई छन् । संवृत्तिमा हामीलाई दुःख हुन्छ हेतु, मार्ग र फल छ । तर परमार्थ सत्यको अनुभूतिमा कुनै पनि कुरालाई अस्तित्ववान्, अनस्तित्ववान्, दुवै र दुवै नभएको भन्न सकिन्न । ती चारवटा खण्डन गर्न सकिने चार अन्तहरू (चतुस्कोटि) हुन् । खण्डन गरिने भनेको यस अर्थमा कि यी चारवटै संभावनाहरूमा तर्कसङ्गत खण्डनहरू गर्न सकिन्छ ।

प्रश्नः - के परमार्थ सत्यलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिन्छ त ?

उत्तरः -सकिन्न । तैपनि केही हदमा बयान गर्न सकिन्छ । तर यथार्थमा भन्ने हो भने यसलाई साक्षात्कार गर्न र अनुभूति गर्न मात्र सकिन्छ ।

प्रश्नः - के तिब्बतका सम्पूर्ण धर्म परम्पराले शून्यता विषयक माध्यमिक सिकाउँछन् ? के उनीहरूको शिक्षा उस्तै हुन्छ ?

उत्तरः -हो, उनीहरूले एउटै कुरा सिकाउँछन् तर सिकाउने तरिकाहरूमा भिन्नता हुन्छ । ती सबैमा आफ्नै गुणहरू हुन्छन् र सबैले एउटै फल पाउँछन् ।

प्रश्नः - के मन्त्रयानका अनुयायीहरूले महायानका सबै उपदेशहरू स्वीकार गर्छन् ?

उत्तरः -गर्छन् । मन्त्रयानले महायानका सम्पूर्ण उपदेशहरूको स्वीकार गर्छ । मन्त्रयानमा उपायहरूको धेरै विविधता हुन्छ, सत्य प्राप्तिका लागि अझ सीधा उपायहरूको प्रयोग मात्र फरक हुन्छ ।

प्रश्नः - तान्त्रिक ध्यान र पूजाहरूमा प्रयोग गरिने 'वज्र' र घण्टाको के महत्व हुन्छ ?

उत्तरः -हरेकका धेरै पक्षहरू छन्, तर तिनीहरू मूलत उपाय र प्रज्ञाका प्रतीक हुन् जसको हाम्रो मार्गमा समान महत्व छ । तिनीहरूले पुरुष र स्त्री गुणहरूलाई पनि जनाउँछ ।

प्रश्नः – तिब्बतको बौद्ध अभ्यासमा कर्मकाण्ड हुन्छ । यसको प्रयोजन के हो ?

उत्तरः – कर्मकाण्ड (पूजाविधि) धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ र यसको अभ्यासबाट धेरै प्रगति गर्न सकिन्छ । तर हरेकले विस्तृत कर्मकाण्ड गर्ने पर्ने आवश्यकता छैन । केवल वज्र, घण्ट र मुद्राहरू चाहिन्छ ।

प्रश्नः – मुद्राहरू किन महत्वपूर्ण छन् ?

उत्तरः – वाह्य र भित्री रूपमा यिनीहरू धेरै उपयोगी र साधना अभ्यासहरूमा धेरै सहयोग हुन्छन् । रक्षा गर्न, आशीर्वादहरू पाउन, उपचार गर्न पनि यिनीहरूको क्षमता धेरै हुन्छ ।

प्रश्नः – 'वाङ्' (अभिषेक) दिन सक्ने बन्नु भन्दा पहिले कस्ता गुणहरू हुनुपर्छ ?

उत्तरः – तन्त्रहरूमा तीन प्रकारका गुरूहरूको बयान गरिएको हुन्छ । इष्टदेवलाई अर्को मान्छे देखे जत्तिकै प्रष्ट रूपमा साँच्चिकै देख्न सकेका गुरूहरू सर्वोत्तम हुन् । आध्यात्मिक सिद्धिका केही सङ्केतहरू, कमसेकम सपनैमा भए पनि केही सङ्केत पाएका गुरू दोस्रो प्रकारका गुरू हुन् । तेस्रो प्रकारका गुरू चाहिँ आजकल धेरैजसो पाइने गुरू हुन् जसले सही गुरूबाट आवश्यक सबै अभिषेक र उपदेशहरू लिएका हुन्छन्, खास मुख्य देवताहरूको गुफा अभ्यास गरेका हुन्छन्, कर्मकाण्डहरू, मुद्राहरू, मण्डलको व्यवस्था आदि सबै सिकेका हुन्छन् । तिनीहरूले मात्र अभिषेक (वाङ्) दिन सक्छन् ।

प्रश्नः – तेस्रो प्रकारको गुरूबाट उपदेश लिनु पर्याप्त छ त ?

उत्तरः – छ, यसले केही सम्बन्ध गराउँछ भलै त्यो पहिलो प्रकारको गुरूको जस्तो निकट नहोस् । पहिलो प्रकारको गुरूले देवलाई कुनै साथी चिनाए जस्तै गरी चिनाउन सक्छन् ।

प्रश्नः – गुफा अभ्यास (साधना) के हो ?

उत्तरः – यी धेरै प्रकारका हुन्छन् । मैत्री, करुणा र बोधिचित्त जस्ता भावना गर्ने साधारण गुफा अभ्यास पनि हुन्छ । तान्त्रिक ध्यानहरूमा देवहरूको भावना

गर्ने, मन्त्र जप गर्ने, देवको रूपलाई धेरै स्पष्ट रूपमा देख्न केन्द्रित हुने वा शून्यताको भावना गर्ने जस्ता अभ्यास पर्छन् । यस्ता अभ्यासहरू धेरै हुन्छन् ।

प्रश्नः -गुफा अभ्यास किन यति महत्वपूर्ण हुन्छन् ?

उत्तरः -गुफा अभ्यासहरू नगरीकन बुद्धता प्राप्ति गर्न सकिन्न । धेरै गुफा अभ्यासहरू नगरीकन बुद्धता प्राप्ति गर्नु सम्भव छैन । यो उद्येश्यका लागि तिब्बतका धेरै योगीहरूले धेरै वर्ष एकान्त स्थानको गुफा अभ्यासमा विताएको कुरा प्रसिद्ध छ । केहीले भारतमा अहिलेसम्म पनि त्यसो गर्दैछन् । धेरै उच्चतम गुणहरू यो जीवनमा आफूमा छैनन् भने लामा गुफा ध्यानहरू नगरीकन यही जीवनमा बुद्धता पाउनु सम्भव छैन ।

प्रश्नः -मन्त्रयानको अभ्यासमा आफूले कनु देवताको ध्यान गर्ने भन्ने कुराले महत्व राख्छ कि ?

उत्तरः -आफूसँग कार्मिक सम्बन्ध भएको देवताको ध्यान गर्नु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । यसलाई 'यिदम' वा इष्ट देव भनिन्छ ।

प्रश्नः -के हेरक देवता 'यिदम' हुन सक्छ ?

उत्तरः -सक्तैन । धर्मरक्षकहरू यिदम हुन सक्तैनन् । यिदम हुन सक्ने देवहरूको एक वर्ग नै हुन्छ । ती मध्ये पनि कुनै एउटासँग तपाईंको खास सम्वन्ध हुन्छ ।

प्रश्नः -के मञ्जुश्री, अवलोकितेश्वर जस्ता बोधिसत्वहरू पनि यिदम हुन सक्छन् ?

उत्तरः -सक्छन् । उनीहरूको बोधिसत्व तथा यिदम गरी दुवै रूप हुन्छन् ।

प्रश्नः -अभिषेक (वाङ्) हरू लिनुभन्दा पहिले हामीमा के कस्ता गुणहरू हुनु पर्छ ?

उत्तरः -सुयोग्य शिष्यका धेरै गुणहरूको बयान गरिएको छ तर मूल गुण श्रद्धा, करुणा र बोधिचित्त हुन् । बोधिचित्त विकसित नगरेका व्यक्तिहरूले हेवज्र जस्ता देवताहरू भएका प्रमुख अभिषेकहरू लिन सक्तैनन् ।

प्रश्नः - बोधिचित्त उत्पाद गरेर विकसित गरेपछि पनि गुरू पाउन अझै भाग्यको कुरा हुन्छ कि ?

उत्तरः -हुँदैन, आफूले खोज्नु पर्छ, आफूलाई उपदेश दिने गुरू पाउन सकिन्छ ।

प्रश्नः - यदि गुरू पाइएन भने के गर्ने ?

उत्तरः -अझ बढी खोज्नु पर्छ ।

प्रश्नः - 'अनुत्तर योग तन्त्र' भनेको के हो ?

उत्तरः -चार वर्गका तन्त्रहरू हुन्छन् जसमध्ये अनुत्तर योग तन्त्र सर्वभन्दा उच्च हो । संक्षेपमा भन्ने हो भने यो त्यस्तो अभ्यास हो जसमा खाने, नुहाउने जस्ता जीवनका हरेक कामहरू, जीवनका हरेक कुरा, ध्यान र ध्यान भन्दा बाहिरका संसारका हरेक कर्महरू, सबै चीजलाई मार्गमा बदलिन्छ ।

प्रश्नः - बौद्ध अभ्यासको मतलब के हामीले भौतिक जगतलाई त्याग्नै पर्छ ?

उत्तरः -हीनयान र महायान अनुसार त्याग्नु पर्छ तर मन्त्रयान अनुसार त्याग्नु आवश्यक छैन ।

प्रश्नः - त्याग भन्नाले हिमाल तिर गएर जोगीकै जस्तो जीवन बिताउनु हो कि ? के हामी शहरमै बसेर अभ्यास गर्न सक्छौं त ?

उत्तरः -मन्त्रयानमा सकिन्छ । त्यसै हुनाले भगवान बुद्धले राजा इन्द्रभूतिलाई मन्त्रयान सिकाउनु भएको थियो ।

प्रश्नः - त्यसोभए भिक्षु प्रथा किन महत्वपूर्ण छ ?

उत्तरः -भिक्षु प्रथाले परम्परा कायम राख्न, उपदेशलाई सही ढङ्गले कायम राख्न महत्वपूर्ण छ । संसारमै बसेर पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ, झन् प्रभावकारी रूपमा गर्न सकिएला, तर सामान्यतया भौतिक जगतमा विक्षेपित हुने सम्भावना अत्याधिक हुन्छ । त्यस्तै गृहस्थ, उपासकहरूलाई सही हिसाबले अभ्यास गर्न र प्रभावकारी तरिकाले अध्ययन गर्न समय हुँदैन । उनीहरूले गर्नुपर्ने अरु थुप्रै काम हुन्छन् । भिक्षुले त्यस्ता कामहरूमा सहभागी हुनु नपर्ने भएकोले अभ्यास गर्न र पढ्न उनीहरूलाई अझ बढी मौका हुन्छ ।

छैठौं अध्याय

प्रश्न: हे परम पावन ! साक्या परम्पराको उत्पत्ति बारेमा संक्षेपमा बताईदिन सक्नुहुन्छ कि ? न्यीङ्मा परम्परासँग यसको सम्बन्ध छ ?

उत्तर: -साक्या परम्पराको शुरुवात खोन् वंशद्वारा गरिएको हो । खोन्लाई पहिले देवहरूबाट आएको सीधा वंश मानिन्छ । पछि राक्षसहरू विवाद हुँदा उनीहरूलाई खोन् भन्ने नाम दिइयो । खोन् नागेन्द्र रक्षितको बेलामा उहाँ र उहाँका भाइ गुरू पद्मसम्भवका प्रत्यक्ष शिष्य हुनुहुन्थ्यो । यसरी तेह पिंढीसम्मका खोन्हरू न्यीङ्मापाका महान साधकहरू थिए । पछि खोन् कोन्छोग् ग्याल्पोका पालामा अलग परम्परा शुरुवात गर्ने समय आएको देखेर सन् १०७३ मा साक्या परम्पराको स्थापना गरियो ।

प्रश्न: - साक्यापाका उप- सम्प्रदायहरू के के हुन् ?

उत्तर: -साक्या परम्परा भित्रै पनि उप सम्प्रदायहरू छन् । ती मध्ये ङोर्छेन् कुङ्गा साङ्पोले स्थापना गर्नुभएको ङोर्पा प्रमुख हो । त्यस्तै छार्छेन् लोसाल ग्यात्सोले स्थापना गर्नुभएको छार्पा, गोङ्कार्वा दोर्जे देन्पा कुङ्गा नाम्क्येले स्थापना गर्नुभएको गोङ्कार्वा पनि अन्य उप-सम्प्रदायहरू हुन् । जाम्याङ् खेन्चे छोक्यी लोड्रोएका अनुसार सालुपा, बोदोङ्पा, भुतोन् र जोनाङ्पा पनि साक्या अन्तर्गत नै पर्छन् । यिनीहरू सबै आफ्नै विशेष उपदेशहरू तथा सूत्रयान र मन्त्रयान दुवैका दृष्टिकोणहरू भए पनि ती सबैको मूल साक्या परम्परा नै हो ।

प्रश्न: - साक्या परम्परा र उपदेशहरूका विशेषताहरू के हुन् ? विशेष गरी मार्गफलको विशेषता के हो ?

उत्तर: -साक्यापा परम्पराको सबैभन्दा महत्वपूर्ण विशेषता भारतीय महासिद्ध विरुपाद्वारा चलाइएको मार्गफल उपदेशहरूको मूल स्रोत हुनु हो । हामीसँग नारोपा र नागार्जुनबाट आएका विस्तृत उपदेशहरू पनि छन्। उहाँहरूलाई हाम्रा प्रमुख भारतीय गुरूहरू मानिन्छ । साक्या परम्परामा अनगिन्ती उपदेशहरू छन् । तिनीहरू मध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण महासिद्ध विरुपाबाट आएको मार्गफलम् (लाम्ड्रे) हो । यो एक हेवज्र अभ्यास हो । त्यस्ता

हामीसँग तह सुनौला धर्महरू छन् । यसमध्ये नारोपाबाट आएको वज्रयोगिनी अभ्यास सबभन्दा महत्वपूर्ण छ । यी उपदेशहरू धेरै विस्तृत छन्, त्यस्तै अन्य अनगिन्ती उपदेशहरू पनि छन् ।

प्रश्नः - मार्गफलम्का विशेष पक्षहरू के के हुन् ?

उत्तरः -वास्तवमा यो एक पूर्ण मार्ग हो जसमा सिकारुदेखि लिएर अन्तिम बुद्धता प्राप्तिका उपदेशहरू सम्म समेटिएको छ । यसमा धेरै तहका उपदेशहरू समावेश गरिएको छ । उदाहरणको लागि कुनैमा वज्रयान मार्गमा सिधै प्रवेश गर्न तयार व्यक्तिका लागि उपदेशहरू छन् भने कुनैमा हीनयान, महायान र वज्रयानको क्रममा जानुपर्ने व्यक्तिहरूका लागि उपदेशहरू छन् । यसमा सूत्रयान पक्षका प्रारम्भिक उपदेशहरू पनि छन् भने उत्पत्तिक्रम (क्येरिम्), सम्पन्नक्रम (फ्ोग्रिम्), चाण्डाली (तुम्मो), यन्त्रयोग (ठुल्खोर्), वायु योग (लुङ्) का अभ्यास जस्ता मन्त्रयानका पक्षहरू पनि समेटिएका छन् ।

प्रश्नः - असाम्प्रदायिक (रिमे) अवधारणा प्रति परम पावनको दृष्टिकोण के छ ?

उत्तरः -मेरो विचारमा यो धेरै महान् कुरा हो किनकि बुद्धका सबै उपदेशहरू उही हुन् । विशेष गरी अहिले तिब्बतमा चलेका न्यीङ्मा, साक्या, काग्यु र गेलुग् परम्पराहरूको शुरुको आशय, वास्तविक दृष्टि र अन्तिम फल उही हो । कुन भारतीय गुरूहरूबाट कुन अनुवादक (लोचावा)हरू मार्फत आएको जस्ता परम्परामा मात्र भेद छ । जोड दिने कुरामा अलि अलि भेद भए पनि मेरो विचारमा आधारभूत रूपमा तिनीहरू सबै उही हुन् ।

असाम्प्रदायिक (रिमे) परम्पराको सन्दर्भमा सबैभन्दा राम्रो समाधान हालैका महान गुरूहरू जम्याङ् खेन्चे वाङ्पो, जाम्गोन् कोङ्ट्रुल र छोग्ग्युर् देछेन् लिङ्पाका पाइलाहरूको अनुसरण गर्नु हो । यी तीन महान गुरूहरूले हामीलाई भेदभाव रहित वा निष्पक्ष कसरी हुने भन्ने सिकाएका छन् किनकि उहाँहरूले सबै परम्पराका उपदेशहरू लिनुभयो, अभ्यास गर्नुभयो र तिनीहरूको बारेमा विस्तृत टिकाहरू लेख्नुभयो । तसर्थ हामीहरूले पनि उहाँहरूको पाइलालाई अनुसरण गरेर उहाँहरूले गरे जस्तो गर्न प्रयास गरेमा अति नै उपयोगी हुनेछ ।

प्रश्न: - बौद्ध अभ्यासमा लाग्ने पश्चिमाहरूको संख्या बढी रहेको छ । हजुरको अनुभव अनुसार के उनीहरूको सांस्कृतिक पृष्ठभूमिले असर पार्छ कि ? अभ्यासमा लाग्नको लागि सबभन्दा उपयोगी तरीका के हो ?

उत्तर: -सांस्कृतिक पृष्ठभूमिले फरक पार्छ जस्तो मलाई लाग्दैन । अनन्त प्रज्ञावान् भगवान बुद्धले सबै तहका व्यक्तिहरूलाई सुहाउने गरी अनगिन्ती तरिकाहरू बताउनु भएको छ । हामी सबै मानव हौं, हाम्रा आवश्यकताहरू समान छन्, हाम्रा चित्तहरूको स्वभाव पनि उस्तै छ । बौद्ध धर्म भारतमा शुरु भएर धेरै देशहरूमा फैलिएको हो । तिब्बत पनि शुरुमा बौद्ध देश थिएन, बौद्ध धर्मलाई पछि अङ्गालिएको हो जहाँ यो धेरै राम्रोसँग स्थापित भयो । तसर्थ पश्चिमी देशहरूमा पनि सांस्कृतिक पृष्ठभूमिले धेरै फरक पर्दैन भन्ने मेरो विचार छ । सबैभन्दा उपयोगी तरीका बौद्ध दार्शनिक ग्रन्थहरूलाई गहिराईमा अध्ययन गर्नुपर्छ किनकि तपाईंहरू धेरै बुद्धिमान् हुनुहुन्छ र पढ्ने बानी पारि सक्नुभएको छ । सामान्य रूपमा हेर्दा तिब्बत ज्यादै पिछडिएको थियो र सामान्यजनका लागि शिक्षाको व्यवस्था थिएन । तसर्थ उनीहरूको अभ्यास पक्षतिर झुकाव थियो । तर पश्चिमी देशहरूमा हरेक व्यक्ति विद्यालाय जान्छन् र हरेकले पढ्नै पर्छ, तपाईंहरूसँग पढाईको यो परम्परा कायम छ । तसर्थ सर्वोत्तम उपाय ग्रन्थहरूको गहन अध्ययन हो । अभ्यास पनि वास्तवमै महत्वपूर्ण छ तर वास्तविक उपदेशहरू नजानीकन, तिनीहरूको अर्थ नजानीकन तपाईंले धेरै नै मन्त्रहरूको पाठ गरे पनि, धेरै लामो अवधिका गुफा अभ्यासहरू गरे पनि, तपाईंलाई बदल्दैनन् भलै तिनीहरू धेरै राम्रा कुराहरू हुन् । धेरै मात्रामा अभ्यास गरे पनि तपाईं अझै सामान्यजन नै हुनु हुनेछ । यसले के देखाउँछ भने तपाईंले झन् गहिराईमा अझ बढी दार्शनिक ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्नुपर्छ । मेरो भनाई तपाईंले पूरै जीवन पढाईमा विताउनु पर्छ भन्ने होइन । हाम्रो जीवन ज्यादै छोटो छ र हामीले गर्नुपर्ने काम धेरै छन्, तर यही वेलामा खास आधारभूत ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्नु धेरै महत्वपूर्ण र उपयोगी हुन्छ भन्ने मेरो सोचाई छ । विशेष गरी बोधिचर्यावतार र माध्यमिक ग्रन्थहरूको गहन अध्ययन गर्नुपर्छ ।

प्रश्न: - धर्म गुरू भेट्नुको के महत्व छ ?

उत्तर: -हरेक परम्परामा गुरूको विषयमा जोड गरिएको हुन्छ । गुरू धेरै नै महत्वपूर्ण कुरा हो । धर्म गुरू सम्पूर्ण राम्रा गुणहरूको स्रोत हुन् । वज्रयान

उपदेशहरूमा गुरू हुनु अत्यन्तै आवश्यक छ किनकि बुद्धका अधिष्ठानहरू पाउने एउटै मात्र उपाय गुरू हो । अहिले हामी बुद्धलाई देख्न सक्तैनौं, बुद्धबाट सीधै उपदेश सुन्न सक्तैनौं । तसर्थ उहाँको अधिष्ठान लिन सक्ने उपाय छैन । बुद्धका अधिष्ठानहरूको वर्षा हामीहरूमा हर समय भइरहे पनि हाम्रो आफ्नै कर्म र क्लेशहरूको कारणले गर्दा हाम्रो सीधा सम्बन्ध छैन । बुद्धसँग हाम्रो सम्बन्ध गराउने उपाय गुरू हो जो सामान्य मानव रूपमा हुनुहुन्छ र बुद्धका उपदेशहरू हामीलाई सिकाउनुहुन्छ । तसर्थ उहाँबाट हामीले बुद्धका उपदेशहरू पाउँछौं । त्यसैले सही प्रकारको गुरू पाउनु, पाएपछि उहाँको अनुशरण गर्नु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि गुरू विना विशेष गरी वज्राचार्यका उपदेशहरू सिक्ने प्रयास गरियो भने लाभ भन्दा हानी बढी हुन्छ ।

प्रश्नः-हे परम पावन ! सच्चा भक्ति र गुरूप्रतिको भावनात्मक आसक्तिमा के भिन्नता हुन्छ ?

उत्तरः-सच्चा भक्ति हुँदा जस्तोसुकै परिस्थिति सामना गर्नुपरे पनि त्यो बदलिँदैन । भावनात्मक आसक्ति मात्र छ भने विशेष परिस्थितिहरू आउने वित्तिकै त्यो बदलिन सक्छ । यो कुनै पनि वेला बदलिन सक्छ । तर तपाईंमा यदि पक्का श्रद्धा, भक्ति छ भने मिलारेपा जस्तै हुनुहुनेछ जसले जस्तोसुकै अप्ठ्यारा कठिनाइहरूमा पनि आफ्नो गुरू मार्पा प्रतिको श्रद्धा कहिल्यै पनि टुटाउनु भएन ।

प्रश्नः-श्रद्धा र करुणा बीचमा के सम्बन्ध छ ?

उत्तरः-करुणा भनेको दुःख पाएका प्राणीहरू देख्दा अनुभव गरिने कुरा हो । तपाईंमा एक प्रकारको दया उत्पन्न हुन्छ र प्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गर्ने उत्सुकता पैदा हुन्छ । तर श्रद्धा भनेको साँच्चिकै आत्मविश्वास हो । धेरै प्रकारका श्रद्धा भक्तिहरू मध्ये सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा गुरू र उपदेशहरू प्रतिको साँच्चिकै विश्वास हो ।

प्रश्नः तान्त्रिक अभ्यासमा बोधिचित्तको विकासलाई आफूले लगेको कसरी पक्का गर्न सकिन्छ ?

उत्तरः यो धेरै महत्वपूर्ण कुरा हो किनकि वास्तवमा तन्त्र भगवान बुद्धका उपदेशहरू मध्ये सबभन्दा गम्भीर छ । तसर्थ हरेक तान्त्रिक उपदेशहरूमा सबभन्दा शुरूमा आफूमा सही आशय छ कि छैन भनेर पक्का हुनु पर्छ । योअभ्यास आफ्नो फाइदा वा सीमित लक्ष्य प्राप्तिको लागि नभएर अरु प्राणीहरूको हितको लागि मात्र हो भन्ने पक्का हुनु पर्दछ । तसर्थ तान्त्रिक उपदेशहरू लिँदा र अभ्यास शुरू गर्दा बोधिचित्त अति नै आवश्यक कुरा हो ।

प्रश्नः -हे परम पावन, हजूरले आफ्नो जीवनको वारेमा केही बताइदिनु हुन्छ कि ?

उत्तरः -हामी अरु परम्परा भन्दा भिन्न छौं, हामी निर्माणकाय (टुल्कु) हरू होइनौं । हाम्रो वंश परम्परा हुन्छ । मैले बताइसकें कि साक्याहरूको आदि पुर्खा देवताहरू भएको विश्वास गरिन्छ । तसर्थ यो वंश परम्पराको रूपमा चलिरहेको छ । यसको धेरै लामो इतिहास छ । कहिले काहीं यो वंशमा धेरै प्रासाद (महल) हरू थिए भने कहिले एउटा मात्र भयो । अहिले हाम्रा दुईवटा प्रासाद छन् । म साक्या ड्रोल्मा फोड्राङ् हुँ भने अर्को फुन्छोग् फोड्राङ् हुनुहुन्छ जो हाल अमेरिकामा रहनुहुन्छ । हामी सम्बन्धित छौं । हामी पहिले एकै भए पनि ६ पुस्ता अगाडि छुट्टिएका हौं । जे भए पनि यी दुवै प्रासादका निर्माताहरू साँच्चिकै दाजु-भाई थिए । म तिब्बतमा जन्मेको हुनाले र यो वंशमा जन्मेको हुनाले शुरुदेखि नै आध्यात्मिक वातावरणमा हुर्किनु स्वाभाविकै हो । धेरै कम उमेर देखि नै मैले सामान्य र धार्मिक शिक्षा पाएँ र धेरै तहका विभिन्न उपदेश र अभिषेकहरू पाएँ । त्यसैले म धेरै सानो हुँदा नै साक्या परम्पराको प्रमुख साक्या ठ्रिजिन्को दर्जा दिइयो । हाल यी दुवै प्रासादहरूवाट पालैपालो साक्या परम्पराको प्रमुख बनाइन्छ ।

प्रश्नः -पछि हजुरको विवाह भयो र अहिले परिवार पनि छ ....

उत्तरः -मेरा दुइटा छोरा छन् । मेरो जेठो छोरा मसँगै छन्, सबैजस्तो धार्मिक अध्ययन पूरा गरेका छन् र मैले जस्तै परम्परालाई निरन्तरता दिनेछन् । मेरो

मानो छोरा पूरै प्रव्रजित भिक्षु हुन र विनय अभ्यास जस्ता कुराहरुमा केन्द्रित हुने छन् ।

प्रश्नः–श्रुतमयी, चिन्तामयी र भावनामयी जस्ता तीन प्रज्ञाहरूको बारेमा केही बताउनु हुन्छ कि ? तिनीहरूको विकास गर्ने परम्परागत आध्यात्मिक प्रशिक्षण र हालको शिक्षा पद्धतिमा के भेट छ भनेर पनि बताउनु हुन्छ कि ?

उत्तरः–आस्तिक हुन् कि नास्तिक हुन् र जुनसुकै धर्म अपनाउन्, विश्वका सबै ठाउँमा, सबै जात र परम्परामा एकै कुरा साझा छ कि मानिसहरू दुःखबाट मुक्त भएर सुखी हुन चाहन्छन् । यो मानेमा म पूर्व र पश्चिमको बीचमा, प्राचीन र आधुनिकको बीचमा धेरै भिन्नता देख्दिन किनकि साँच्चिकै सुखी हुनको लागि हामीमा प्रज्ञा हुनुपर्छ । प्रज्ञा छैन भने तपाईंले सुख नै चाहेको भएता पनि तपाईंले जेसुकै गरेतापनि अन्तमा आफूलाई नै दुःख हुन्छ भने प्रज्ञाको विकासबाट दुःखको कारण सही रूपमा पत्ता लगाइने भएकोले तिनीहरूलाई हटाएर साँच्चिकै दीर्घकालीन सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

धार्मिक मार्गमा लाग्न चाहने व्यक्तिहरूको लागि बौद्ध धर्मले तीन प्रज्ञाहरूको महत्वको बयान गर्छ । धर्ममा पसेर सत्यको खोजी गर्न चाहने व्यक्तिले सर्वप्रथम सुन्न र सिक्न सक्नुपर्छ । कुनै अनुभवी गुरूले तपाईंलाई अति नै आधारभूत बौद्ध दृष्टिहरू सिकाउन थाल्छन्, ती हुन् : "सम्पूर्ण संस्कृत (निर्मित) धर्महरू अनित्य छन्, सम्पूर्ण अशुद्ध कुराले दुःख ल्याउँछ, सबै धर्महरू अनात्म हुन् र निर्वाण शान्ति हो ।" यिनीहरू सुनिसकेपछि तपाईंको दैनिक जीवनमा यिनीहरूको सम्बन्ध के छ भनेर जाँच्नुहुन्छ । बौद्ध उपदेशहरू नसुनेकै अवस्थामा पनि हामीले आफैंले देख्छौं कि जीवनका हरेक चीज अनित्य छन् । तर कसैले यही कुरा बतायो भने त्यसले यो भित्री बोधको बल विकास गर्न सहयोग गर्छ । यसलाई सुनेर पाएको प्रज्ञा (श्रुतमयी प्रज्ञा) भनिन्छ ।

त्यसपछि ती उपदेशहरूको अर्थलाई विश्लेषणात्मक रूपमा हेरिन्छ र आफ्नो जीवन तथा बाहिरी जगत्मा लागू हुन्छ कि हुन्न भनेर होशियारी पूर्वक जाँचिन्छ । त्यसपछि गुरूले बताएको कुराले सत्यता आफैले पत्ता लगाइन्छ र यसले तपाईंको आफ्नो भित्रि बोधलाई अझ मजबूत बनाउँछ ।

यो नै चिन्तनबाट पाप्त प्रज्ञा (चिन्तामयी प्रज्ञा) हो । यी दुई प्रज्ञाहरूको आधारमा आफैले अभ्यास गर्न थालेपछि आफ्नो अनुभूति र बोध अझ जागरूक र गहीरो हुँदै जान्छ । यो नै भावनामयी प्रज्ञा हो ।

वर्तमान शिक्षा पद्धतिले बौद्धिक तहमा सुन्नको लागि तालीम दिने भएकाले धेरै व्यक्तिहरू तिनीहरूसँग सम्बन्धित गराउने प्रकृयालाई प्रयोगमा ल्याउन केही गाह्रो ठान्छन् । शुरुमा बौद्धिक बोध हुनु आवश्यक छ नत्र गहिरो बोध विकास गर्न सकिन्न । मेरो विचारमा सुनेर तथा पढेर प्राप्त हुने प्रज्ञालाई बौद्धिक भन्न सकिन्छ । त्यसपछि त्यसको आधारमा चिन्तन र भावना गरेर प्रज्ञालाई अझ गहिरो बनाइन्छ । पश्चिमी जनताहरूले बौद्धिक बोधको रूपमा शुरु गर्दा केहीपनि हुन्न भन्ने मेरो विचार छ ।

प्रश्नः-उपदेशहरूलाई बुझ्न बुद्धिको विकास गराउने भएकाले त्यो त बौद्धिक विकासका लागि फाइदा नै हुन्न र ?

उत्तरः-हुन्छ, उपदेशहरू दिंदा हामी दुई प्रकारका व्यक्तिहरूको कुरा गर्छौं । ती हुन्, धर्मानुसारी र श्रद्धानुसारी । धर्मानुसारी वा बुद्धिमान व्यक्ति वास्तवमा राम्रो अवस्थामा हुन्छ किनकि उसले गुरूले भनेको कुरा तुरुन्तै पत्याई हाल्नुको सट्टा शुरुमा त्यसलाई जाँच्दछ । स्वयं भगवान बुद्धले नै बताउनु भएको छ कि हामीले उहाँका वचनहरूलाई सुन जाँचे जसरी नै जाँच्नु पर्दछ र हामीलाई ठीक हुन् भनेर चित्त बुझेपछि मात्र अङ्गाल्नु पर्छ । हाम्रो बुद्धिले नै ती उपदेशहरूलाई जाँच्छन् । एक पल्ट तिनीहरूको सत्यलाई साक्षात्कार गरेपछि उनीहरूको बोध श्रद्धा एक्लैले गर्दा पत्याएको भन्दा अझ पक्का हुन्छ । वास्तवमा दुवै पद्धतिका आफ्नै फाइदाहरू भए पनि मेरो विचारमा बौद्धिक बोधले अझ स्थायी आधार बनाउँछ ।

प्रश्नः-परम्परागत उपदेशहरूमा बताइएको हुन्छ कि धर्म सुन्दा केही व्यक्तिहरू भाँडो घोप्टाए जस्तै हुन्छन्, जतिसुकै पानी हाले पनि एक थोपा पनि भित्र पस्दैन । के सिकारूहरूको लागि सिकाइएको करा साँच्चिकै सुन्न गाह्रो हुन्छ र ?

उत्तरः-वास्तवमा यो यपमा सिकारूहरूको लागि मात्र नभएर धर्म प्रवचन भएको ठाउँमा सेका जोसुकै व्यक्तिका लागि लागू हुन्छ । त्यहाँ बस्ने मात्रै तर गुरूले बताएका शब्दहरूमा केन्द्रित नहुने नयाँ हुन् कि पुराना, सबै व्यक्तिलाई

लागू हुन्छ । त्यसैले मेरो विचारमा छोटा छोटा अवधिका लागि भिकाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ताकि व्यक्तिहरूलाई अल्छलाग्ने नहोस् । विशेष गरी आधुनिक मान्छेहरूलाई धेरै लामो अवधिको प्रवचनमा केन्द्रित हुन गाह्रो हुन्छ । तसर्थ यो कुरा नवागन्तुकलाई मात्र लागू हुने हैन । हामीले जुनसुकै उपदेश लिएको वेलामा पनि शब्द र तिनका अर्थमा केन्द्रित हुनु निर्णायक हुन्छ ।

प्रश्नः-दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले बताउनु भएको छ - "जति जति बढी ध्यान दियो, जति जति बढी सुन्यो, उति उति तपाईंको बोध गहिरो हुन्छ ।" उपदेशहरूलाई बारम्बार सुनेर हाम्रो बोधको प्रकृयालाई झन् झन् गहिरो बनाउने प्रकृयाको बारेमा केही कुरा बताइ दिनु हुन्छ कि ?

उत्तरः-सर्वप्रथम एक पल्ट मात्र उपदेश सुन्दा हरेक कुरा सम्झन गाह्रो हुन्छ । दोस्रो, यदि त्यसलाई सम्झे पनि तपाईंको दैनिक जीवनमा उपयोग गर्न सक्नु पर्छ र त्यसका लागि तपाईंसँग धेरै प्रबल भित्री बोध हुनु पर्छ जुन बारम्बार सुनेपछि मात्र प्राप्त हुन्छ । उदाहरणको लागि मेरो आफ्नै कुरा गर्दा पनि मैले धेरै उपदेशहरू पाएको र उही पुस्तकहरू पनि सयौं चोटि पढेको छु, तर हरेक चोटि पढ्दा मेरो बुझाई अझ बढ्दै गएको छ । तपाईंको प्रज्ञा बढ्दै गएपछि तपाईंले उही उपदेशहरूको बुझाईको अर्को तहलाई छुनुहुन्छ । यो कुरा बच्चा अवस्था, किशोर अवस्था र प्रौढ अवस्थामा उही उपदेश सुनेको जस्तै हो । तपाईं जति बढ्दै जानुहुन्छ उति नै तपाईंको बुझाई विकसित हुँदै जान्छ । यो कसरी हुन्छ भनेर शब्दमा ठ्याक्क बताउन त सजिलो छैन तर बारम्बार सुन्दा, चिन्तन गर्दा र भावना गर्दा हाम्रो बुझाई गहिरिन्छ भन्नेमा केही शङ्का छैन ।

प्रश्नः-पढाई र प्रज्ञाको वीचमा के सम्बन्ध छ ?

उत्तरः-शुरुमा पढाई (knowledge) लाई नै लिउँ । यहाँ विद्या भनेको बौद्धिक बुझाई हो । उदाहरणको लागि केही विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरूमा धर्मको वारेमा धेरै ज्ञान हुन सक्छ तर उनीहरूमा सही प्रज्ञा नहुन सक्छ किनकि उनीहरूले यसलाई अभ्यास पनि गर्दैनन्, विश्वास पनि गर्दैनन् तर शैक्षिक अध्यापनको अङ्गको रूपमा धर्म पढेका हुन्छन् । सबै प्राध्यापक यस्ता नभए पनि केही चाहिं निश्चित नै त्यस्ता हुन्छन् । अर्को तर्फ प्रज्ञाको

चाहिँ अभ्यास गरिन्छ । तपाईंले जेसुकै पढेको या जानेको भए पनि त्यसलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणको लागि धेरै पश्चिमा साथीहरूले मलाई भनेका छन् कि तिनीहरू बौद्ध हुनु भन्दा पहिला साङ्ला वा लामखुट्टे मार्न उनीहरूलाई केही पनि हिच्किचाहट हुँदैनथ्यो, तर बौद्ध उपदेश सुनेपछि उनीहरूले त्यसो गर्न छाडे । यो धेरै उदाहरणहरू मध्ये एउटा सानो कुरा हो तर यसले अभ्यास गर्ने तरिका दर्शाउँछ । धर्म उपदेशहरू सुनेपछि तपाईंको जीवन शैली विस्तारै बदल्नुहुन्छ । चौविसै घण्टा तपाईंले धर्म अभ्यास गर्न नसके पनि वा एक रातमा सबै बदल्न नसके पनि विस्तारै अलि अलि गर्दै तपाईंले बदल्नुहुन्छ । मुख्य कुरा के भने यसरी अभ्यास गर्दै जाँदा तपाईंले त्यो भित्री प्रज्ञा प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

प्रश्नः-त्यसो भए जीवनमा उपदेशका सत्यहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा अनुभूति गर्दै जाँदा प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ त ?

उत्तरः-हो, हो, त्यस्तै हो ।

प्रश्नः-बौद्ध धर्ममा चिन्तनलाई कसरी साँच्चिकै अभ्यास गरिन्छ ?

उत्तरः-मैले पहिले उल्लेख गरेका आधारभूत बौद्ध दृष्टिहरू हाम्रो आफ्नो जीवनमा, हाम्रो वातावरणमा र यो जगतमा कत्तिको सही छन् त भनेर जाँच्छौं । सामान्यतया हामी कुनै एउटा वा अर्को विषयलाई लिन्छौं र चौबीस घण्टाभर त्यसैमा केन्द्रित हुन्छौं । यस्तो अभ्यास गरेछि तपाईं आफ्नै विश्लेषण र हेराईबाट विश्वस्त हुनुहुन्छ कि तपाईंले सुनेका उपदेशहरू साँच्चिकै सत्य रहेछन् ।

प्रश्नः-यो कुनै औपचारिक अभ्यास हो कि ? दैनिक जीवनमा यसको अभ्यास गरिन्छ त ?

उत्तरः-बढी मात्रामा यसलाई दैनिक जीवनमै अभ्यास गरिन्छ ।चिन्तन गर्नको लागि कुनै औपचारिक साधना कार्यक्रममै बस्नु पर्दैन । तपाईंले जे गर्दै हुनुहुन्छ त्यसैमा वा जीवनमा जे आइपर्छ त्यसैमा उपदेशमा बताइएका कुराहरूको सम्बन्धन गर्नुहुन्छ । उपदेशलाई यसरी तपाईंको जीवनमा मिलाइन्छ ।

प्रश्नः - व्यावहारमा तीन प्रज्ञाहरूलाई एक पछि अर्को गर्दै अभ्यास गरिन्छ कि यो अझ जैविक (organic) हुन्छ ?

उत्तरः -यो व्यक्तिमा निर्भर हुन्छ । कोही व्यक्तिलाई एक चोटीमा एउटा नह गर्दै जानु पर्ने हुन्छ भने अरु कोही व्यक्ति धेरै गुणवान् हुन्छन र गहिरो ज्ञान धेरै चाँडै हुने धेरै कुशल कर्महरू भएका हुन्छन् ।

प्रश्नः - हजुरलाई थाहा नै छ कि, पश्चिममा हामीहरू आफूलाई व्यक्त गर्नु महत्वपूर्ण ठान्छौं । हजुरले बताएको, सिकाएको प्रक्रियामा पनि हरेक तहका बुझाई र शङ्काहरूलाई व्यक्त गर्नु भनेर सुझाव दिइएको छ हैन र ?

उत्तरः -यो परिस्थितिमा भर पर्छ । कुनै शिष्यले सुन्दा, चिन्तन गर्दा वा भावना गर्दा जे हुन्छ त्यो आफ्नो गुरूसँग व्यक्त गर्दा राम्रो हुन्छ भन्ने मलाई लाग्छ । यसो गर्दा गुरूले पनि आवश्यक भएमा मिलाउन वा सच्याउन सक्छ । तर अरु व्यक्तिहरूलाई भन्दाखेरी धेरै खाले आवेगहरू आउन सक्छन् । जस्तो कि अरुलाई भन्दा आफूलाई बढी थाहा छ भन्ने सोचेमा मान (घमण्ड) हुन सक्छ । तसर्थ जबसम्म मैले कुराहरू राम्रोसँग बुझेको छु भन्ने पूरा निश्चय आफूलाई हुँदैन तबसम्म आफ्ना अनुभवहरू अरुलाई नबताउनु नै बुद्धिमानी हुनेछ ।

प्रश्नः - तन्त्रमा प्रभास्वर र प्रज्ञालाई चित्तका दुई विभिन्न पक्षहरू भनेर बताइएको छ, यी दुईको सम्बन्ध के हो ?

उत्तरः -यो परिप्रेक्षमा प्रज्ञा भन्नाले भावनाबाट प्राप्त विशेष प्रज्ञा हो जसद्वारा तपाईंले सीधै देख्नुहुनेछ वा कमसेकम परमार्थ सत्यको साधारण बोध हुन्छ । यो परमार्थ दृष्टि प्राप्त भएपछि ती पक्षहरूलाई अलग हुन् भन्न पनि सकिन्न, एउटै र उही हुन् भन्न पनि सकिन्न । परमार्थ प्रज्ञा वर्णनातीत छ, शब्दातीत छ, अस्तित्वमा छ वा अस्तित्वमा छैन भन्ने प्रयत्न भन्दा पर हुन्छ । यो शून्य छ, तैपनि पूर्ण शून्य होइन । शून्य भन्नाले पूरै उच्छेद भन्ने बुझ्न सकिन्छ तर कुरा त्यस्तो हैन किनकि शून्यताका भित्रै स्पष्टता (प्रभास्वर) को निरन्तरता (प्रवाह) पनि हुन्छ । 'स्पष्टता' (clarity) भन्दा कुनै कुराको अस्तित्व छ भने जस्तो देखिन्छ भने 'शून्यता' भन्दा कुनै पनि कुरा छैन भने जस्तो देखिन्छ । यिनीहरू एक आपसमा विरोधी जस्ता देखिए पनि विरोध छैन । जसरी आगोलाई आगोको तातोपनबाट अलग गर्न सकिन्न

न त शून्यतालाई नै पभास्वरबाट अलग गर्न सकिन्छ । प्रज्ञा र प्रभास्वर न त एकै हुन् न अलग । यही नै परमार्थ अवस्था हो ।

प्रश्न: - अन्तमा केही कुरा थप्न चाहनु हुन्छ कि ?

उत्तर: - आधुनिक समाजका यति धेरै मानिसहरूले आध्यात्मिक क्षेत्र र अझ विशेष गरी बौद्ध धर्ममा चासो राख्नु धेरै उत्साहवर्धक कुरा हो भन्ने सोचाई मेरो छ । बौद्ध धर्म सम्पूर्ण सुख र हितको स्रोत हो भन्ने विश्वास म गर्छु । यदि हामीले उपदेशहरू अनुसार अभ्यास गऱ्यौं भने यो जीवनमा साँच्चिकै सुख पाइन्छ, अरुहरूलाई पनि सुख पुऱ्याउन सकिन्छ र भविष्यका जीवनहरूमा पनि सुख नै हुन्छ । तर मेरो विचारमा बौद्ध धर्मलाई फितलो नबनाउनु पनि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । आजकल व्यक्तिगत र सामाजिक चाहना अनुसार उपदेशहरू अलि फितलो पार्ने, जहाँ कहीँ अलि अलि मोड्ने प्रवृत्ति छ । मेरो विचारमा यसो गर्नु ठीक छैन । उपदेशहरूलाई शुद्ध राख्नु धेरै महत्वपूर्ण छ । यो प्रज्ञा सम्यक् सम्बुद्धले हामीलाई दिनुभएको हो र एक पछि अर्को गुरू हुँदै सर्दै अहिलेसम्म कायम छ । साधारण ज्ञानको तलनामा यो ज्याद‍ै भिन्न छ र धेरै पवित्र छ । क्लेशहरूले भेटिएका हामी जस्ता सामान्य व्यक्तिहरू उपदेशहरू नै बदल्न सक्ने अवस्थामा छैनौं । तसर्थ हामीले अभ्यासको परम्परागत विधिलाई कायम राख्नु पर्छ र यसको मूल्यको आदर गर्नुपर्छ ।

सातौं अध्याय

एक चालिसौं साक्या ठ्रिजिन्सँगको अन्तर्वार्ता

पन्ना वर्लिङ्

पला वर्लिङ्ः-यी प्रश्नहरू मेरा गुरू जोन् हयुजूका तर्फबाट सोधिएका हुन् । पहिलो प्रश्न छ - यो धर्म समाप्त हुन लागेको बेलामा गर्नुपर्ने सर्वोत्तम अभ्यास के हो भनेर मानिसहरूलाई सुभाव दिन चाहनुहुन्छ ?

साक्या ठ्रिजिन्ः-मेरो विचारमा बोधिसत्वहरूले गर्ने मतिशोधन जस्ता उपदेशहरू सबभन्दा राम्रो हुन्छन् ।

पलाः-पश्चिमी देशका व्यक्तिहरूको चित्त विकासको लागि तार्किक प्रयत्न सहितको विज्ञानमा आधारित विषयहरूको अध्ययन गर्नु राम्रो हुन्छ कि कल्पनामा जोड गरिने मानविकीको अध्ययन गर्नु राम्रो होला ?

साक्या ठ्रिजिन्ः-मेरो विचारमा दुवै चाहिन्छन् । व्यक्तिहरू धेरै छन् र हरेक व्यक्तिहरू केही हदमा फरक हुन्छन् । केही व्यक्तिहरू विस्तृत अध्ययन गरेर पूरै जानकारी लिन चाहन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूको लागि विज्ञानमा आधारित विस्तृत अध्ययन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

जबकि अभ्यासमा बढी केन्द्रित हुन चाहने केही व्यक्तिहरूले करुणा जस्ता कुराहरूलाई मार्ग बनाउन सक्छन् । एउटै रोग लागेको भए पनि व्यक्ति पिच्छै अलग औषधिहरूको सिफारिस गरिन्छ । एउटा औषधि केही व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त हुन्छ भने अन्य व्यक्तिहरूलाई अर्कै औषधि मिल्दो हुन्छ । मेरो विचारमा सम्पूर्ण पश्चिमाहरूलाई एकै ठाउँमा राख्ने किसिमले वर्गीकरण गर्नु ठीक होइन । उनीहरूले यो पनि गर्न सक्छन, त्यो पनि गर्न सक्छन् । यो सबै व्यक्तिगत आवश्यकतामा निर्भर हुन्छ ।

पलाः-सय जना भन्दा बढी मान्छे भएको ठूलो मन्दिरमा अध्ययन गर्नु भन्दा बीस जना भन्दा कम व्यक्ति भएको सानो मन्दिरमा बौद्ध धर्मको अध्ययन गर्दाका सापेक्षिक फाइदाहरू के के हुन् ?

साक्या ठ्रिजिन्ः -मेरो विचारमा यसका फाइदा र वेफाइदा दुवै छन् । थोरै व्यक्तिहरू भएको ठाउँमा तपाईको बढी ख्याल हुन्छ र अप्ठ्यारा प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ, जुन यसको फाइदा हो । तर यसका वेफाइदाहरू पनि हुन्छन् । सिमित व्यक्तिहरू हुँदा अध्ययनलाई अझ बढी विकास गर्न मौका कम हुन्छ ।

समूह ठूलो हुँदा हरेक व्यक्तिलाई ध्यान पुऱ्याउन गाह्रो हुने भएकोले यो वेफाइदा हो । त्यस्तै धेरै मानिस हुँदा धेरै प्रकारका विचारहरू अगाडि आउँछन् र चित्त सन्तानलाई विकास गराउने मौका बढी हुन्छ ।

पलाः -हजूरले पश्चिमा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएका व्यक्तिलाई सिकाउन रूचाउनु हुन्छ कि पूर्वीय सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएकालाई रूचाउनु हुन्छ ?

साक्या ठ्रिजिन्ः -म दुवै थरीलाई सिकाउँछु । मेरो कुनै रोजाई छैन । पश्चिमा आओस् कि पूर्वीय, जोसुकै आए पनि अर्थात् ज्ञान खोज्न जस्तोसुकै व्यक्ति आए पनि सिकाउँदा खुशी लाग्छ ।

पलाः -त्यसरी सिकाउनको लागि अलग तरिका प्रयोग गर्न आवश्यक भएको ठान्नु भएको छ कि ?

साक्या ठ्रिजिनः -हो, छु । मेरो विचारमा पश्चिमाहरू बढी बुद्धिमान हुन्छन् र बढी तर्क चाहिन्छ । तर्क प्रयोग गरेर सिकाउन पश्चिममा सजिलो छ ।

पूर्वीयहरूको हकमा उनीहरूले बौद्ध धर्मको बारेमा धेरै नजानेकै भए पनि पहिले देखिनै एक प्रकारको विश्वास हुन्छ । तर उनीहरूको सांस्कृतिक प्रणालीमा कर्म जस्ता बौद्ध धारणाहरू पहिले देखि नै प्रत्यक्ष भएकाले उनीहरूको लागि यो सजिलो आधार हुन्छ ।

पलाः -समय दिनुभएकोमा धेरै धन्यवाद ।

साक्या ठ्रिजिनः -धेरै धेरै धन्यवाद ।

बौद्ध तन्त्र : केही परिचयात्मक टिप्पणीहरू

परम पावन माक्या ट्रिजिन रिन्पोछे

धेरै अबौद्ध (र केही बौद्धहरूमा पनि) तन्त्रहरू पछिका हुन् र बौद्ध धर्ममा विकृत रूपमा थपिएका हुन् भन्ने साझा भ्रम छ । यो गलत हो । तन्त्रहरू भगवान बुद्धका विशुद्ध उपदेशहरू हुन् र बौद्ध सिद्धान्तको समग्र संरचनामा यिनीहरूको सर्वोपरि स्थान छ ।

तन्त्रहरूको बारेमा केही भ्रमहरू तिनीहरूको गुह्य प्रकृतिको कारणले उत्पन्न भएका हुन् । भगवान बुद्धकै पालादेखि तन्त्रहरूलाई सधैं गोप्य रूपमा व्यक्तिहरूलाई छानेर मात्र दिने गरिन्थ्यो । तिनीहरूलाई सही हिसाबले बुझ्न सँधै नै सुयोग्य गुरूका गुरूमुख उपदेशहरू चाहिन्छ । त्यसरी व्याख्या नगरिएमा तिनीहरूलाई सजिलैसँग गलत र खतरनाक रूपमा उल्टो तरिकाले बुझ्न सकिन्छ । यो परम्परा कायम राख्नलाई मैले पनि तन्त्रका धेरै जसो पक्षहरूको चर्चा यहाँ गर्न मिल्दैन । तर पनि बौद्ध तन्त्रहरूको बारेमा केही सामान्य कुराहरू बताउन र यसको अन्य बौद्ध तथा अबौद्ध विचारधारा र अभ्यास सँगको सम्बन्ध बताउन चाहिं मिल्छ होला । म आचार्य सोनाम चेमोको तन्त्र सामान्य व्यावस्था (ग्युदे चिर्ई नाम्श्याग्) जस्ता हाम्रो परम्परामा चलेका उपदेशहरूमा आधारित भएर बताउँछु ।

तन्त्र के हो ?

तिब्बती परम्परामा तन्त्र (ग्युद) शब्दले सामान्यतया क्रिया, चर्या, योग र अनुत्तर तन्त्र जस्त भगवान बुद्धका एक विशेष वर्गका उपदेशहरूलाई र अझ विशेष रूपमा हेवज्र तन्त्र, कालचक्र तन्त्र, गुह्यसमाज तन्त्र जस्ता त्यसलाई मूर्त रूप दिने ग्रन्थहरूलाई जनाउँछ । तर अंग्रेजी भाषामा प्रयोग भएको जस्तो नभएर 'तन्त्र' शब्दले सामान्यतया तान्त्रिक अभ्यास र सिद्धान्तको पूरै प्रणालीलाई बुझाउँदैन । तन्त्रको सैद्धान्तिक पद्धतिलाई बुझाउन 'मन्त्रयान' शब्द प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

पारिभाषिक अर्थमा तन्त्र शब्दको अर्थ 'सन्तान (प्रवाह)' हो । विशेष गरी तन्त्रले अद्वयज्ञान रूपमा आफ्नै चित्तलाई जनाउँछ । यो सन्तानको रूपमा हुन्छ किनकि अनादि कालदेखि बुद्धता प्राप्ति नभएसम्म

चित्तको अविरल प्रवाह (सन्तान) हुन्छ । अफ भन्ने हो भने यो सन्तानका तीन पक्षहरू वा तहहरू हुन्छन् - हेतु तन्त्र (सन्तान), प्रयोग गरिएको उपायमा संलग्न तन्त्र (सन्तान) र फल तन्त्र (सन्तान) । सामान्य ससारका सत्वहरू (प्राणीहरू) हेतु तन्त्र (सन्तान) हुन् । मुक्ति प्राप्तिका उपायहरूमा संलग्न व्यक्तिहरू उपायमा संलग्न तन्त्र (सन्तान) हुन् । परम फल अर्थात् ज्ञानकाय प्राप्त गरेका व्यक्तिहरू 'फल तन्त्र' (सन्तान) हुन् । 'हेतु तन्त्र' भन्नुको कारण के हो भने यसमा अहिले नै फल वास्तविक रूपमा प्रकट नभए पनि यदि अनुकूल परिस्थितिहरू मिलेमा फल पैदा गर्ने सम्भावना छ । यो भाँडामा राखिएको बीउ जस्तै हो । 'उपाय' भन्नुको कारण हेतुमा शुषुप्त रूपमा रहेको फललाई उपाय या साधनाहरूको उपयोग गरेर बाहिर ल्याउन सकिन्छ । 'उपाय' चाहिँ विरूवा हुर्काउन मलजल चाहिए जस्तै हो । 'फल' ले हेतुमा लुकेर रहेको फलको प्रत्यक्षीकरणलाई जनाउँछ । यो वीउ रोपेर सही तरिकाले उब्जाएको वालीबाट प्राप्त भएको परिपाक भएको फूल जस्तै हो ।

बौद्ध धर्ममा तन्त्रको स्थान

असीम करुणा, प्रज्ञा र सामर्थ्य भएका भगवान बुद्धले विभिन्न थरिका मनस्थिति भएका असंख्य प्राणीहरूलाई सहयोग गर्न अनगिन्ति प्रकारका उपदेशहरू दिनु भएको छ । यी उपदेशहरूलाई श्रावकयान (जसमा हालको थेरवाद पर्छ) र महायान गरी दुई प्रमुख वर्गहरूमा बाँडिएको छ । श्रावकयान (कहिलेकाहिँ हीनयान पनि भनिन्छ) मूलत व्यक्तिगत मुक्ति प्रति लक्षित हुन्छ भने महायानले वोधिसत्वका सार्वजनिन आदर्शलाई जोड दिन्छ । वोधिसत्वहरू सम्पूर्ण अन्य प्राणीहरू मुक्त नभएसम्म आफू संसारमै रहने प्रण गरेर सम्पूर्ण प्राणीहरूको मुक्तिको लागि निस्वार्थ रूपमा लागिरहन्छन् । महायानलाई पनि पारिमता यान र मन्त्रयानको रूपमा बाँडिन्छ । पारमितायानलाई हेतु यान पनि भनिन्छ किनकि यसमा बोधिसत्वहरूका पारमिताहरूलाई भविष्यमा प्राप्त हुने बुद्धत्वको हेतुको रूपमा अभ्यास गरिन्छ । मन्त्रयानलाई 'फलयान' पनि भनिन्छ किनकि यसको विशेष अभ्यास द्वारा बोधि ज्ञानलाई साँच्चिकै रहेको रूपमा साक्षात्कार गरिन्छ ।

तन्त्रद्वारा प्राप्त हुने फल

महायानका दुवै शाखाहरूमा लक्षित फल सम्यक् सम्बोधि हो । सम्यक्सम्बुद्ध भनेको त्यस्तो हो जसले सम्पूर्ण ज्ञेय (जानिने विषयहरू) को अवस्था परमार्थ रूपमा सही तरिकाले बुझेका छन्, अशुद्धिहरूबाट मुक्त, पूर्ण महा-सुखले युक्त छन् र आवरणका सम्पूर्ण दागहरू निर्मूल पारिसकेका छन् । पछिल्लो लक्षण अर्थात् आवरणहरूबाट मुक्ति बुद्धत्वका अन्य पक्षहरूको एक हेतु हो । यसमा तीन प्रकारका आवरणहरू निर्मूल पारिएको हुन्छ । राग र द्वेष जस्ता क्लेश आवरण, तत्वलाई जस्तो त्यस्तै रूपमा (यथावद परिज्ञान) र जति हुनु पर्ने हो त्यति (यावद परिज्ञान) बोध हुनबाट छेक्ने ज्ञेय आवरण र समाधिहरूसँग सम्बन्धित समाधिका आवरण (निवरण) नै तीन आवरण हुन् ।

फलतर्फ लैजाने मार्ग

आध्यात्मिक अभ्यासको उपायलाई 'मार्ग' भनिन्छ किनकि यो नै आफूले खोजेको लक्ष्यमा पुग्ने साधन हो । मार्ग पनि दुई प्रकारका हुन्छन् । एउटामा लौकिक फलहरू दिने साधारण मार्गहरू पर्छन् भने अर्कोमा परमफल तर्फ लैजाने असाधारण मार्गहरू पर्दछन् ।

साना मार्गहरू

केही धार्मिक तथा दार्शनिक परम्पराहरूले राम्रो फल दिन्छन् भनेर दावी गरे पनि तिनीहरूबाट साधकहरू अनिच्छित लक्ष्यहरूमा पुग्छन् । उदाहरणको लागि हीन तीर्थिकहरू तथा उच्छेदवाद सिकाउने व्यक्तिहरूले आफ्ना अनुयायीहरूलाई अपाय गतिहरूमा जन्म लिने मार्गतर्फ लगाउँछन् । उच्च दर्जाका तीर्थिकहरूले उच्च लोकतर्फ जन्म लिने मार्गमा लगिरहेका भए पनि मुक्तितर्फ डोऱ्याउँदैनन् । श्रावकयान र प्रत्येकबुद्धयानका मार्गहरूले पनि सम्यक् सम्बुद्धता तर्फ नडोऱ्याएर सामान्य मुक्ति तर्फ मात्रै डोऱ्याउने भएकोले साना मार्गहरू नै मानिन्छन् ।

विशेष मार्ग

विशेष मार्ग भनेको महायान हो । यो अबौद्ध मार्गहरू तथा निम्न बौद्ध मार्गहरू भन्दा उच्च छ किनकि सम्यक् सम्बुद्धत्व प्राप्त गर्नको लागि यो एक

मात्र साधन हो । चार विशेष कारणहरूले गर्दा यो अन्य सबै मार्गहरू भन्दा उच्च छ । यो दुःख हटाउने अझ राम्रो उपाय हो, यो संसारका असक्तिहरूबाट मुक्त छ, मुक्ति मार्ग भएकाले यो बुद्धत्वको यान हो र यसले मुक्ति मात्र चाहन्न किनकि यो भव र शम (निर्वाण) को बराबर भएको मार्ग हो जसमा शून्यता र करुणालाई अद्वय हुन् भनेर सिकाइन्छ ।

महायानका वर्गहरू

महायानका पनि दुई प्रमुख वर्गहरू छन् । पहिले बताइए झैं पारमितायान र गुह्य मन्त्रयान नै दुइटा वर्ग हुन् । तिनीहरू मध्ये पहिलोलाई साधारण महायान पनि भनिन्छ किनकि यसलाई महायानका दुवै वर्गमा साझा रूपमा लिइन्छ भने दोस्रोलाई विशेष भनिन्छ किनकि यसका विशेष गम्भीर तथा विस्तृत (वैपुल्य) सिद्धान्तहरू साधारण परम्परा भित्र पाईंदैनन् । यी दुई यानहरूको नाम यी यानहरूमा प्रमुख रूपमा अभ्यास गरिने अभ्यासहरूबाट लिइएको हो । पारमितायानमा बोधिसत्वका पारमिताहरूको प्रधानता हुन्छ भने गुह्य मन्त्रयानमा मण्डल र देवहरूको उत्पत्ति र सम्पन्न क्रमका भावनाहरू, मन्त्र उच्चारण, विभिन्न गुह्य र गम्भीर योगहरू जस्ता मन्त्र र योसँग सम्बन्धित ध्यानहरूको प्रधानता हुन्छ ।

महायानको दुई पद्वतिहरूको मूल भेदलाई संसार र निर्वाण दुवैको आधार भएका कामगुणहरू प्रति हेरिने तिनीहरूको दृष्टिकोणबाट बयान गर्न सकिन्छ । पारमितायानमा पाँच कामगुणलाई पूरै त्याग्न प्रयास गरिन्छ । शुरुमा कामगुणका विषयहरूलाई अकुशल कर्महरू ठानेर कायिक र वाचिक रूपमा आफूलाई अलग राखिन्छ र त्यसपछि आगम (शास्त्रहरू) र युक्तिद्वारा तिनीहरूको स्वभाव कस्तो छ भनेर सिकिन्छ । त्यसपछि ध्यान भावनाबाट तिनीहरूप्रतिको सम्पूर्ण आसक्ति हटाइन्छ । रीसको प्रतिपक्षको रूपमा मैत्री भावना, रागको प्रतिपक्षको रूपमा काम विषयहरू प्रतिको अशुभ भावना जस्ता क्लेशका प्रतिपक्षहरूको भावनाद्वारा सतही रूपमा त्यस्ता आसक्तिहरू हटाउने काम गरिन्छ । यी सबै काम वस्तुहरू वास्तवमा निस्वभावसिद्ध छन् भन्ने बुझेर ध्यान मार्फत साक्षात्कार गरेपछि परमार्थ तहमै सबै आसक्तिहरू काटिन्छ ।

मन्त्रयानमा पनि बाहिरी तवरले काम गुणहरूबाट अलगिने प्रक्रियाबाटै शुरु गरिने भए पनि काम गुणहरूलाई सिधै निर्मूल गर्न लागिन्न (बाहिरी रूपमा काम विषयबाट अलग हुनु प्रातिमोक्ष र बोधिसत्त्वको शील भएकोले आफ्नो आचरणको आधार हो) । कोही कोही यस्ता काम गुणले आफ्नो मुक्तिलाई छेकन सक्ने भएकोले तिनीहरूको निर्मूल गरिनु पर्छ भनेर तर्क दिन्छन् । उपाय कौशल्य नभएका साधारण व्यक्तिहरूका लागि यो कुरा सत्य भए पनि उपाय कौशल्य भएका साधकको लागि यी कामगुणहरूले नै मुक्ति प्राप्तिका लागि सहयोग गर्छन् । यो आगो जस्तै हो जुन नियन्त्रण बाहिर गयो भने धेरै विनास गर्छ भने सही तरिकाले कुशलतापूर्वक प्रयोग गरियो भने धेरै उपयोगी हुन्छ । तल्ला यानहरूमा काम गुणहरू आफ्नो आध्यात्मिक अभ्यासका शत्रुहरू हुन्छन् भने यहाँ आफ्ना शिक्षकहरूको रूपमा उदाउँछन् । अझ भन्ने हो भने काम गुणहरू आफ्नै स्वभावले बाधाको रूपमा काम गर्दैनन् बरू तिनीहरूमा आधारित गलत सङ्कल्प चाहिँ छेक्छन् ।

पारमितायानको तुलनामा वज्रयानको उच्चता

विभिन्न दृष्टिकोणबाट पारमितायानको तुलनामा गुह्य मन्त्रयान उच्च छ तर यसको उच्चता मूल रूपमा यसका उपायहरूको प्रभावकारिता र कुशलतामा छ । मन्त्रयानको अभ्यासहरूबाट उत्तम दर्जाको साधकले एकै जुनीमा बुद्धता प्राप्ति गर्छ । मध्यम दर्जाको साधकले अन्तराभव (भार्दो) अवस्थामा बुद्धता प्राप्ति गर्न सक्छ । निम्न दर्जाको साधकले समयहरूको पालना गरेमा सातदेखि सोह्र जुनी सम्ममा बुद्धता प्राप्ति गर्छ । यो पारमिता यानको अभ्यासबाट तीन असंख्य कल्पमा बुद्धता प्राप्ति गर्नु भन्दा धेरै नै छोटो अवधि हो । यसरी उपाय कौशल्यमा मन्त्रयान उच्च भए पनि परमार्थ सत्यको दृष्टिमा यो सामान्य महायानको माध्यमिक दृष्टिसँग समान छ । दुवै यानको मतमा परमार्थ सत्य निस्प्रपञ्च हुन्छ । 'तल्लो' र 'माथिल्लो' भन्ने कुरा नै प्रपञ्च मात्र भएकोले एउटा दृष्टिको तुलनामा अर्को दृष्टि उच्च भन्ने हुन सक्तैन ।

तान्त्रिक अभ्यासका पूर्वाधार र तयारीहरू

यी कुरा त बौद्ध तन्त्रका केही आधारभूत कुराहरूका सामान्य परिचय मात्र हुन् । साँच्चिको प्रश्न त यी सैद्धान्तिक मान्यताहरूलाई कामयावी ढङ्गबाट कसरी उपयोगमा ल्याउने भन्ने हो अर्थात् तिनीहरूलाई कसरी अभ्यास गर्ने भन्ने हो । मन्त्रयानको अभ्यास र यसको दर्शनको अझ गम्भीर रूपमा अध्ययन गर्नको लागि सर्वप्रथम एक सुयोग्य सद्‌गुरूबाट एक प्रकारको विशेष अभिषेक लिनु पर्ने हुन्छ ।

गुरूको महत्व

त्यसको लागि तन्त्र सिकाउने सबै योग्यताहरू पुगेको एक सद्‌गुरूको खोजी र होशीयारी साथ चयन पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि ती गुरू स्वयंले पनि त्यस्तै योग्य गुरूबाट सबै आवश्यक अभिषेकहरू र उपदेशहरू प्राप्त गरेको हुनु पर्छ, लामो समयसम्म गुफा वासमा अभ्यास गरेको हुनुपर्छ, सबै प्रकारका तान्त्रिक कर्महरू, मुद्राहरू, मण्डल आदि लेखन जस्ता कुराहरू सिकेको हुनु पर्छ । उनमा महाकरुणा र स्वसंयम हुनुपर्छ । त्यसको अलावा उनले आध्यात्मिक सिद्धि हासिल गरेका लक्षणहरू पनि प्राप्त गरेको हनुपर्छ । फेरि आफूसँग कार्मिक रूपमा सम्बन्ध भएको गुरू पाउनु पनि धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

जे होस् गुरू पत्ता लगाउनु पर्ने नै हुन्छ र गुरू विना अभ्यास गर्नु हुँदैन, विशेष गरेर वज्रयान भित्र । केवल ग्रन्थ अध्ययन गरेर मात्र कुनै परिणाम पनि प्राप्त गर्न सकिँदैन । तन्त्रहरूमा बताइएको छ कि गुरू नै सबै सिद्धि र सबै साक्षात्कारका मूल र स्रोत हुन्छन् ।

शिष्यको योग्यता

शिष्यलाई अभिषेक दिनुभन्दा अगाडि उक्त व्यक्ति उपदेश पाउन सुयोग्य हो कि हैन भनेर जान्नको लागि गुरूले जाँच्नु पर्छ । मुख्य गुणहरू श्रद्धा, करुणा र बोधिचित्त हुन् । उच्च तहमा बोधिचित्त उत्पाद नगरेको व्यक्तिलाई मूल अभिषेक कहिल्यै पनि दिइन्न । यसरी शिष्य र गुरू दुवैले एक अर्कालाई होशियारी पूर्वक जाँच्नु पर्छ ।

गुरूमुख आगमको महत्व

सही गुरू फेला परे पछि उहाँसँग अभिषेक र अभ्यासको बारेमा व्याख्या पाउनको लागि अनुरोध गर्नु पर्छ । वज्रयानमा अभिषेक (वाङ्कुर् -Empowerment or Initiation) र गुरूमुख आगम वा तन्त्रको अभ्यास गर्ने अनुमति आवश्यक हुन्छ जुन विना केही पनि अभ्यास गर्न मिल्दैन । वज्रयानमा गुरूमुख आगमको विशेष महत्व छ र गुरू (लामा) ले गुरूहरूको क्रमद्वारा सीधा आगम क्रमको निरन्तरतालाई कायम गर्नेको पक्का गर्नुहुन्छ । भगवान् बुद्धले धर्मचक्र प्रवर्तन गरेदेखि हालसम्म अटूट परम्पराको रूपमा गुरूमुख आगमको परम्परा कायम राखिएको हुन्छ । गुरूमुख आगमको परम्परा मात्र नभएर अभ्यासको परम्परा पनि हुने पर्छ जसले परम्परालाई जीवन्त राख्छ ।

संवरहरू र अभ्यास

गुरूद्वारा दिव्य मण्डलमा प्रवेश गराइए पछि विभिन्न प्रकारका संवरहरू र वज्रयानको 'समय' हरूलाई होशियारी पूर्वक पालना गर्दै अभ्यास शुरु गर्छ । यी संवरहरू मूलत मानसिक हुन्छन् र प्रातिमोक्ष तथा बोधिसत्व संवरहरू भन्दा पनि पालना गर्न अझ कठीन हुन्छन् । आफूलाई अझ अध्ययनमा लगाउनु पर्छ र गुरूको उपदेश अनुसार विशेष ध्यानहरू तथा योगहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

बौद्ध र हिन्दू तन्त्रको तुलना

यसरी बौद्ध तन्त्रहरू विशेष उपायहरूको कारणले महायानका अन्य शाखाहरू भन्दा छुट्टै हुन्छ । तर परमार्थ दृष्टिमा यो महायान माध्यमिक दृष्टि सँगै समान छ भने लक्ष्य र आशयमा महायानका सम्पूर्ण शाखाहरूसँग समान छ । (वाहीरी) कृयाकलापका तौर तरिकाहरू मिल्दा जुल्दा भए पनि हिन्दू तन्त्रको दार्शनिक आधार या आशय बौद्ध तन्त्रको भन्दा भिन्न छन् । केही व्यक्तिहरूङ्ङ भन्छन् कि बौद्ध तन्त्र शुद्ध बौद्ध धर्ममा पर्दैनन् होला किनकि यसमा धेरै तत्वहरू हिन्दूहरूसँग साझा छन् । यो सत्य जस्तो लाग्ने नक्कली तर्क हो किनकि केही उपायहरूलाई धेरै धार्मिक परम्पराहरूले जरूर नै साझा रूपमा अङ्गालेका हुन्छन् । मानौं हिन्दू परम्परामा साझा भएका

अभ्यासहरू हरेकलाई छाड्दै जाने हो भने, त्यस्तो अवस्थामा दान, शील र अन्य धेरै धेरै कुरालाई त्याग्नु पर्ने हुन्छ ।

हिन्दू र बौद्ध तन्त्रको बीचमा शब्दावली, दर्शन, ध्यान विधिहरूको वयान आदि कुराहरूमा धेरै अन्तरहरू छन् । मेरो प्रत्यक्ष ज्ञान बौद्ध परम्परामै सीमित रहेकोले ती भिन्नताहरूको वारेमा यहाँ चर्चा गर्दिन । यहाँ बौद्ध वज्रयानका पक्षहरूलाई जोड गर्नु पर्याप्त छ । बुद्ध, धर्म र संघ (साथै तीनओटैको मूर्त रूप गुरू) को शरणमा जानु, शून्यता बुझ्नु, अरुहरू सुखी होउन् भनेर कामना गरिने मैत्री, अरुहरूको दुःख हटोस् भनेर कामना गरिने करुणा र सम्पूर्ण प्राणीहरूको हितको लागि सम्यक् सम्बुद्ध हुन्छु भन्ने प्रतिज्ञा युक्त बोधिचित्त वज्रयानका लागि आवश्यक कुराहरू हुन् । यी लक्षणहरू अबौद्ध तन्त्रहरूमा पाइन्न ।

निष्कर्ष

अभ्यासबाट व्यावहारमा ल्याउन सकियो भने मात्र तन्त्रको अध्ययन लाभप्रद हुन्छ । अभ्यास गर्नको लागि सुयोग्य गुरू पाउनु, सेवा गर्नु र उहाँलाई होशियारीपूर्वक अनुशरण गर्नुपर्छ । यदि सही गुरू पाइयो र उहाँको आशिर्वाद (अधिष्ठान) पाइयो भने सर्व सत्वको हितको लागि सम्यक् सम्बुद्ध वन्ने लक्ष्यतर्फ धेरै चाँडो प्रगति गर्न सकिन्छ । यो वृत्तान्तको रचना गर्दा मेरा कृपालु गुरूहरू प्रतिको कृतज्ञताको असीम ऋणप्रति सचेत छु । यहाँ मैले उहाँहरूका उपदेशहरू र हाम्रो परम्पराका अन्य महान् गुरूहरूले खुला रूपमा प्रकाश नगर्नु भनि दिएको 'समय' लाई नतोडिकन सही रूपमा राख्ने प्रयास गरेको छु । यदि केही हानिकारक गलत बुझाईहरूको भ्रम हट्यो भने मेरा प्रयासहरू सार्थक भएको ठान्ने छु । सम्पूर्ण प्राणीहरू बुद्धताको सही सुखमा रमाउन् !



यो पावन धर्मग्रन्थ भएको हुनाले यसलाई कुल्चने, नाघ्ने विछ्याउने आदि गरेमा भारी अकुशल हुने र शरणगमनको संवर पनि बग्रिने भएकोले त्यसो नगर्न श्रद्धालु पाठकहरूमा अनुरोध गरिन्छ ।

–व्योम कुसुमा अनुवाद समिति

भगवान् बुद्धका उपदेशहरूलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशित गर्दै लैजाने क्रममा व्योम कुसुमा अनुवाद समितिले हालसम्म छोकग्युर लिङ्पाको जीवनी, महायान सातसूत्रीय मति शोधन अभ्यास, बुद्ध वचन दोहोऱ्याउँदै, दर्शन सौभाग्य, मुनिमत प्रकाश, बोधिचर्यावतार जस्ता ग्रन्थहरू अनुवाद गरी विभिन्न प्रकाशकहरू को तर्फबाट प्रकाशित गरिसकेको छ । अन्य धेरै ग्रन्थहरू पनि अनुवाद सम्पन्न भई प्रकाशनको प्रतीक्षामा छन् ।

आचार्य श्रीधर राणाज्यूको निर्देशनमा विगत दश वर्षदेखि अनुवाद कार्यमा संलग्न लोचावा पुण्य पराजुली हाल तिब्बती भाषाका अनूदित बौद्ध धर्मका ग्रन्थ नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नमा व्यस्त हुनुहुन्छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालय संस्कृति विभागमा बौद्ध धर्म पढाउनुको अलावा हिमाली क्षेत्रका लामाहरूलाई नेपाली र संस्कृत भाषा पढाउने काममा पनि सक्रिय हुनुहुन्छ ।